5 BƯỚC GIẢI MÃ GIẤC MƠ

NHƯ – VIỆN *chuyển ngữ*



Gillian Holloway, PhD

Trò chuyện hằng đêm với giấc mơ, vì bạn hiểu bản thân hơn mình nghĩ

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Mục lục

Chương 01“Tôi tự hỏi giấc mơ ấy có ý nghĩa gì...”

Đ

ôi khi cái cảm giác rằng một giấc mơ mang trong mình một ý nghĩa nhất định sẽ trỗi dậy mạnh mẽ đến mức, ta dường như có thể cảm thấy bằng chính xúc giác của cơ thể; như lúc một cái tên đã quên đột nhiên xuất hiện ngay trên đầu lưỡi. Dù cho giấc mơ đó có được mang ra bàn luận hay không, cảm xúc khó quên về nó vẫn sẽ đeo bám bạn dai dẳng; bạn sẽ thấy như mình đã được chạm đến, đã được chuyện trò với một phần sâu thẳm hơn của chính tâm hồn mình. Nếu giấc mơ thật sự mang trong mình một ý nghĩa đặc biệt, có khả năng nó sẽ trồi lên bề mặt ý thức bất kỳ lúc nào trong ngày, ngay khi được khơi dậy bởi một vài ngôn từ hay sự kiện trông có vẻ liên quan đến giấc mơ ấy theo cách khá kỳ quặc.

Những giấc mơ có vẻ trúc trắc nhất, là những giấc mơ quan trọng nhất mà ta phải tìm hiểu.

Những giấc mơ làm lòng ta xáo trộn vì cảm giác chúng rất quan trọng, đồng thời thách thức ta phải làm sáng tỏ thông điệp của chúng cho bằng được, thường chính là những giấc mơ có giá trị nhất cần phải tìm hiểu.

Trải nghiệm chủ quan về mức độ liên quan của một giấc mơ, kết hợp với việc ý thức của chúng ta không thể nhận ra ý nghĩa của nó, luôn là một manh mối rất mạnh cho thấy giấc mơ này quan trọng. Bất kỳ một giấc mơ nào khiến ta cảm thấy quan trọng đều có thể có ý nghĩa sống còn thực sự – thậm chí nếu nó càng khó hiểu thì lại càng quan trọng. Trong đời mỗi người, ai cũng có những phần mà bản thân mình có xu hướng phủ nhận hoặc né tránh tìm hiểu. Ví dụ, vài người trong chúng ta được dạy rằng con người vốn không thể vừa suy nghĩ vừa cảm nhận được, vì vậy bất kỳ trải nghiệm nào khơi dậy đồng thời cảm xúc và suy ngẫm đều khiến đầu óc ta trở nên trống rỗng. Nếu một giấc mơ xoay quanh chuyện gì đó mà ý thức khi tỉnh của bạn không thể hiểu được, thì rất có thể bạn sẽ thấy nghiên cứu mẩu thông tin ấy ở dạng giấc mơ cũng thật khó khăn. Tuy nhiên để khám phá các giấc mơ, sự quyết tâm và

lòng quả cảm là vô cùng cần thiết. Và cuộc khám phá này cũng rất đáng giá đấy!

Giấc mơ, khi được hiểu thấu, là một nguồn lực mạnh mẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về chính mình và cuộc sống phức tạp khi thức của bản thân. Các giấc mơ có thể mang đến cái nhìn sâu sắc về lý do vì sao bạn lại có những cảm xúc mạnh mẽ với một số điều nhất định, điều gì đang thực sự diễn ra trong môi trường làm việc của bạn, lý do vì sao các mối quan hệ lúc nào cũng có vẻ thật khó khăn, cũng như ý nghĩa vì sao các kích thích từ những chuyện bất như ý có lúc khiến bạn hào hứng, có khi lại làm bạn chìm trong rầu rĩ. Phần tạo ra giấc mơ trong tâm trí bạn, mang trong mình nhận thức mạnh mẽ hơn cũng như có khả năng hiểu sâu hơn về một số loại thông tin nhất định, so với ý thức của bạn. Kết quả là những giấc mơ bạn có luôn mang các hiểu biết sâu sắc và những góc nhìn đáng ngạc nhiên về cuộc sống khi thức của bạn, cũng như các chủ đề len lỏi trong suốt cuộc đời bạn.

Thật chẳng có thời điểm nào thích hợp hơn lúc này để khám phá những gì bạn mơ – khi khắp nơi trên thế giới đang diễn ra một cú nhảy vọt trong công cuộc tìm hiểu về giấc mơ. Những điều dị đoan hay các cấm kỵ trước giờ vốn cản ngăn chúng ta khỏi chú ý đến những gì mình mơ thấy, nay đã phai nhạt dần; nỗi sợ khám phá ra các tật ách, các vấn đề tâm lý – tâm thần khi mơ thấy các giấc mộng đầy gút mắc nay gần như đã là dĩ vãng. Thay vào các thành tố gây lo âu này là một sự tự tin đầy tươi mới, khi người ta ngày càng khám phá ra nhiều phương thức đầy quyền năng và khích lệ, rằng các giấc mơ dạy và hướng dẫn chúng ta hiểu về chính mình, hiểu về những người xung quanh và kích thích óc sáng tạo của ta.

Có thể bạn đã để ý đến sự liên quan đầy cuốn hút giữa nhiều cơn mộng mị và trải nghiệm của chính mình khi thức. Ngay cả những người không nghiên cứu giấc mơ cũng có trực giác rằng, giấc mơ mang trong mình những ý nghĩa nào đó. Khi nhớ được giấc mơ, nhiều người đã ít nhất một lần hiểu ra ý nghĩa của chúng. Thật là một cảm giác lạ lùng và thú vị làm sao, khi nhận ra mối liên hệ của những hình ảnh trong mơ và các trải nghiệm trong cuộc sống khi thức. Sự nhận biết này có thể mang đến cho bạn một cảm giác sâu sắc hơn về cuộc sống – rằng các sự kiện kết nối với nhau theo những cách mà không phải khi nào cũng rõ ràng, nhưng lại có tầm ảnh hưởng và mục đích nhất định.

Cũng có thể trước đây bạn đã vài lần bị cuốn hút bởi việc tìm tòi về các giấc

mộng và chỉ đến nay mới quyết dành thời gian cho nó. Hoặc là với vốn liếng kha khá kinh nghiệm với các giấc mơ, bạn nhận thấy trình độ hiểu biết của mình đã phát triển và thay đổi, nên đến nay bạn càng muốn có thêm thông tin hoặc một góc nhìn khác.

Các phương pháp khám phá và diễn giải hình ảnh của giấc mơ khá là đa dạng. Một số đã được phát triển từ các phương pháp tiếp cận ban đầu trong tâm lý trị liệu và vì thế các phương pháp này thường được sử dụng thiên về hướng phát hiện bệnh lý. Thế là, ngay cả cho đến nay, nhiều người vẫn tiếp cận chủ đề phân tích giấc mơ với nỗi sợ rằng một vài nét tính cách không như ý sẽ bị lộ ra bởi quá trình phân tích. Tuy nhiên ngược lại là đằng khác, trong quá trình tôi phân tích giấc mơ của bạn bè, sinh viên cũng như người thân trong gia đình, các trải nghiệm tích cực lại phổ biến hơn rất nhiều.

Giấc mơ có xu hướng chỉ ra các tài năng, thiên khiếu và sức mạnh nội tại mà tâm trí đã quên mất hoặc lờ đi. Một khi đã dấn thân vào phân tích giấc mơ, điều bạn khám phá được không phải là có gì "sai" ở mình, ngược lại bạn sẽ thấy chấn động sâu sắc khi mình có thể phục hồi các khía cạnh hoặc tài năng mà từ lâu chính bạn đã bỏ qua.

Các trường phái phân tích giấc mơ khác bắt nguồn từ văn hóa bản địa và các giáo lý tôn giáo. Những phương pháp thuộc các trường phái này đòi hỏi sự thân thuộc và niềm tin ở các truyền thống cũng như triết lý nhất định. Với những ai không có nền tảng về các trường phái tư duy này, các phương pháp phân tích có thể thật phức tạp và khó hiểu. Nhiều người khi nghe thấy những mẩu thông tin rời rạc từ các phương pháp khác nhau lại cho rằng mỗi một "sự thật" mà họ nghe thấy đều có cùng một nguồn gốc. Thông tin được "nghe nói" từ các quy trình phân tích giấc mơ khác nhau có thể gây ra hoang mang, thậm chí là sợ hãi trong việc tìm hiểu ý nghĩa của một giấc mơ nhất định.

Phương pháp tôi chia sẻ với các sinh viên của mình được xây dựng để hướng đến phát triển cá nhân và tự khám phá chính mình. Tôi đã dạy về giấc mơ tại các cao đẳng cộng đồng và các chương trình giáo dục dành cho người trưởng thành trong suốt hai mươi năm nay, và tôi cũng giảng dạy tại Đại học Marylhurst mười sáu năm nay. Ngoài ra, tôi còn hướng dẫn các nhóm chia sẻ giấc mơ, các hội thảo huấn luyện và cung cấp các buổi tư vấn cá nhân – nơi người ta có thể khám phá ý nghĩa hoặc các ám chỉ từ một giấc mơ mà họ thấy là quan trọng. Càng làm việc với con người và các giấc mơ của họ, tôi càng

hết mực tin rằng mỗi người trong chúng ta đều có khả năng, có quyền được hiểu và được hưởng lợi ích từ các giấc mơ của mình. Đây không phải là lĩnh vực của chỉ các chuyên gia; đây là lĩnh vực của bạn và cũng là món quà dành tặng bạn.

Sử dụng các nguyên lý từ tâm lý học đương đại cùng những hiểu biết về ngôn ngữ của vô thức, bạn sẽ có thể giải mã và học hỏi từ các thông tin đến với bạn mỗi đêm qua các giấc mơ. Phương pháp tiếp cận này thực sự là một hệ thống lưu lại các giấc mơ và xem xét chúng theo cách thức giúp cho ý nghĩa của chúng rõ ràng, tường minh hơn.

Nếu đã từng đi dã ngoại với một hướng dẫn viên, hẳn bạn sẽ để ý thấy những người như vậy có thể nhìn thấy và nhận biết những thứ trong rừng mà bạn và tôi không thể nhận ra. Họ có thể làm được điều này là vì họ đã trau dồi kỹ năng quan sát sự vật hiện tượng theo cách giúp họ phát hiện ra những điều ẩn tàng nơi đó.

Phương pháp mà tại những trang viết này tôi gửi gắm đến các bạn, đủ đơn giản để mang đến cho bạn một trải nghiệm thành công tức thời khi phân tích giấc mơ, đồng thời cũng đủ sâu sắc để xây dựng một khung sườn cho bạn tiếp tục đào sâu tìm hiểu ngay khi đã sẵn sàng. Các bước này khá đơn giản mà lại hiệu quả; các gạch đầu dòng sẽ giúp bạn xem xét các liên tưởng cá nhân với độ chính xác cao nhất có thể.

Các thắc mắc của học viên tham gia vào các lớp hiểu về giấc mơ do tôi giảng dạy luôn xoay quanh việc tôi nhìn vào những gì trong các giấc mơ để có thể nhanh chóng bước chân vào địa hạt của các ý nghĩa. Từ đó tôi bắt đầu dạy về 5 bước trong quyển sách này đây. Cách tiếp cận này cho bạn một nơi để bắt đầu khám phá ý nghĩa của các giấc mơ, cũng như hiểu về quá trình mà bạn sẽ trải qua trong cuộc du hành này. Nếu bạn có thể cho mình một chút thời giờ để luyện tập và khám phá các lý giải về giấc mơ, bạn sẽ hài lòng cũng như ngạc nhiên với những điều mà nội tâm bạn thổ lộ. Chúng ta sẽ khám phá 5 yếu tố giúp giải mã giấc mơ trong chương 05 nhưng tôi sẽ trình bày thật ngắn gọn bên dưới, 5 yếu tố thổ lộ ý nghĩa trong mọi giấc mơ, để giúp bạn có thể hiểu nghĩa giấc mộng tốt hơn bất kể kinh nghiệm nào trong giải mã.

1. Ấn tượng đầu tiên của bạn về giấc mơ. (Hình ảnh gì gây chấn động nhất, hay phản ứng đầu tiên bạn có về giấc mơ là gì?)

2. Chú ý đến những ẩn dụ hành động chứa đựng trong giấc mơ. (Chuyện gì đang xảy ra? Lúc ấy bạn đang làm gì?)

3. Chú ý đến cảm giác của bạn trong mơ. (Với bạn thì cảm giác ấy như thế nào?)

4. Chú ý đến các biểu tượng, bao gồm các nhân vật và bối cảnh.

5. Tìm kiếm "món quà" trong mỗi giấc mơ. (Các ám chỉ, những hiểu biết mới, những cách nhìn mới)

Dù bạn là người nằm mơ sống động với khả năng ghi nhớ tuyệt vời các chi tiết phong phú, hay là người có nhận thức sâu sắc về giá trị tiềm ẩn của các giấc mơ nhưng chưa thể hiểu đầy đủ ý nghĩa của chúng, tôi đều hy vọng bạn có thể tận hưởng và sử dụng các chỉ dẫn này thật dễ dàng.

Quyển sách này khác với các cuốn từ điển giấc mơ ở chỗ nó cung cấp một phương pháp giúp bạn phân tích bất kỳ một giấc mơ nào – cho chính bạn, cho bạn bè hay người bạn thương quý, thậm chí là cho sinh viên hay khách hàng. Chẳng có gì sai trong việc tìm hiểu ý nghĩa biểu tượng của một hình ảnh, đặc biệt là khi bạn chưa rõ nó mang ý nghĩa gì trong giấc mơ của mình! Bắt đầu bằng các biểu tượng là một xung năng phổ biến có thể hiểu được, thế nhưng các biểu tượng nên được khám phá vào đoạn cuối chặng hành trình tìm hiểu giấc mơ, không phải lúc ban đầu. Một trong những gợi ý quyển sách này có thể trao cho bạn là đề nghị bạn nhìn vào các thành tố của giấc mơ theo một trật tự nhất định. Các biểu tượng thì rất hấp dẫn và vô cùng quý giá, tuy nhiên, chúng cần được khám phá khi bạn đã có được cảm giác về ẩn dụ hành động trong toàn bộ giấc mơ. Đó là lý do vì sao biểu tượng gần như nằm cuối danh sách bên dưới.

Quyển sách này còn khác từ điển giấc mơ hay các lý giải lý thuyết dài dòng ở chỗ nó đưa cho bạn ngay điểm mấu chốt, một đúc kết cho từng giấc mơ. Một khi bạn nhận ra giấc mơ đang phản ánh hay xử lý một điều gì đó trong thế giới khi thức của mình, bạn nên hỏi bản thân, đâu là món quà? Qua nhiều năm, các sinh viên và các giáo viên khác đều nói với tôi bước này hữu dụng đến mức khó tin. Đơn giản chỉ cần hỏi câu này là bạn có thể ngay lập tức có cái nhìn khác hẳn về giấc mơ của mình: như một lời cảnh báo, một lời mời gọi chữa lành, một kỳ tập dượt trước một thử thách mới, hay một lời trấn an

rằng bạn đang đi đúng hướng. Hãy giả định rằng mỗi một giấc mơ bạn có đều chứa đựng bên trong một khối sức mạnh hay nguồn tri thức tuệ mẫn, và đừng bao giờ ngừng lý giải cho đến khi nhận được món quà, bạn nhé!

Nếu bạn vẫn chưa tham gia một nhóm chia sẻ giấc mơ nào, thường được gọi là "nhóm phân tích giấc mơ", có lẽ bạn nên cân nhắc tham gia. Trong chương 10, tôi sẽ chia sẻ vài ý tưởng về cách làm sao khởi động một nhóm chia sẻ giấc mơ, hay làm sao để tìm kiếm một nhóm như vậy ở nơi bạn sống. Những nhóm này hoạt động như những nhóm cùng học tập hay các câu lạc bộ đọc sách, thường tụ họp ở nhà thành viên nào đấy, thay phiên nhau điều phối, và cung cấp một diễn đàn cho việc chia sẻ các giấc mơ và khám phá trí tưởng tượng cùng nhau.

Người ta thường dạo qua các nhóm của tôi đa phần vì hiếu kỳ hay thích học hỏi cái mới, nhưng rồi sau đó trụ lại vì họ kinh ngạc trước mức độ hữu dụng và tính chữa lành mà các giấc mơ mang lại, khi họ đã sẵn sàng hiểu hết chúng. Chúng tôi cùng cười, cùng khóc, cùng ngồi bên nhau trong sự tĩnh lặng đầy kinh ngạc trước vẻ đẹp và tính nghệ thuật của tâm trí, và cùng chia sẻ những cơn xúc động khi giấc mơ của người này lại mang đến câu trả lời cho một bí mật hay mối lo âu của một thành viên khác, như thể đó là định mệnh.

Tôi tin rằng, có một sợi dây định mệnh xuyên suốt cuộc đời ta, hướng ta đến những nơi ẩn chứa những món quà đầy tiềm năng cho bản thân vào thời điểm đặc biệt nào đó trong đời. Vì cuốn sách này đã đến tay bạn, rất có thể đây là thời khắc để bạn khám phá và hưởng lợi từ những giấc mơ của chính mình!

Để cải thiện việc nhớ lại giấc mơ, hãy thử các bước sau:

• Quyết định rằng mình sẽ cố gắng nhớ lại giấc mơ. Sự quyết tâm từ ý thức sẽ lắng đọng xuống đến tầng tiềm thức và giúp tạo nên một cầu nối giữa các trạng thái nhận thức.

• Để một tập giấy hoặc máy ghi âm cạnh giường ngủ. Động tác chuẩn bị đơn giản này vô cùng thực tế; nó đóng vai trò như một tín hiệu báo cho tâm trí bạn rằng bạn dự định sẽ thực hiện việc này đến cùng.

• Thử dùng cách dán nhãn. Đặt cho giấc mơ của bạn một cái tên bắt nguồn từ

một hành động hay khoảnh khắc đáng nhớ nào đó trong mơ. Bằng cách viết xuống sổ hoặc ghi âm lại nhãn tên, sau này bạn có thể kéo toàn bộ cơn mơ ra khỏi ngân hàng bộ nhớ khi muốn lưu trữ lại giấc mơ.

• Viết lại giấc mơ hoặc ghi âm lại. Đừng cố giải mã ý nghĩa khi ghi lại. Đơn giản là lưu lại thôi!

• Nhấn mạnh các hành động, cảm giác, và bất kỳ biểu tượng nào nổi bật đối với bạn. Hãy để giấc mơ sang một bên, bạn sẽ quay lại giải thích nó sau.

• Tránh đưa ra những nhận định mà bạn không nhớ rõ. Hoạt động ghi nhớ ở con người là một trong những chức năng rất dễ bị ảnh hưởng bởi tự ám thị; nghĩa là, chúng ta thường nhớ được những gì mình nói với bản thân là mình nhớ, và "quên đi" những gì mình muốn quên. Nếu một giấc mơ tạm thời đang né tránh không cho bạn nhớ lại, thay vì nghĩ là "mình không nhớ được," hãy tự nhủ, "mình sẽ nhớ lại nó trong vòng một phút. Nó đang trở lại với mình." Đáng ngạc nhiên là cách này thường xuyên có hiệu quả, và cũng là một thói quen tuyệt vời để cải thiện kỹ năng của bộ nhớ nói chung. Nếu đưa ra các tuyên bố này làm bạn thấy mắc cỡ, vì chúng có vẻ chẳng đúng chút nào, thì hãy tự an ủi mình là thực tế không có ai khác nghe thấy điều này đâu – chỉ có tiềm thức của bạn đang nghe lỏm và phản hồi lại với những gì bạn tuyên bố thôi.

Chương 02Điều chỉnh thấu kính, nhìn vào bên trong

N

hững giả định bạn có về giấc mơ nói chung, và về chính các giấc mơ của bạn nói riêng, sẽ có ảnh hưởng đến mức độ hiệu quả của việc khám phá ý nghĩa giấc mơ. Giả định về bản chất giấc mơ hay về chính con người bạn, thật ra là các tấm màng lọc mà qua đó bạn quan sát các giấc mơ được gợi nhớ lại. Điều chỉnh các giả định này cũng như lấy đúng tiêu cự ống kính của một chiếc kính hiển vi; những gì từng trông có vẻ rỗng không nay đột nhiên hiện ra, rõ ràng và tường minh, đầy ắp thông tin và hoạt động. Ở trình độ hiểu biết hiện tại, một vài thông tin khái quát về giấc mơ đã được chấp nhận rộng rãi. Các thông tin này cũng đã thành công trong việc chứng minh sự hữu dụng của mình trong diễn giải giấc mơ. Có ba giả định, hay là cấu trúc phân tích, như sau:

1. Giả định rằng giấc mơ là có ý nghĩa, ngay cả khi bạn chả thấy ý nghĩa gì khi lần đầu nhớ và ghi lại chúng.

2. Quyết định rằng mình sẽ chấp thuận và học ngôn ngữ của các giấc mơ.

3. Cho bản thân mình có thẩm quyền cao nhất về ý nghĩa các giấc mơ của mình.

Giấc mơ đến với ta bởi vì chúng có gì đó muốn nói. Mặc dù trông như một đống lộn xộn với những hình ảnh méo mó, hay đơn giản chỉ là sự phát lại các mảnh vụn của các trải nghiệm gần đây trong cuộc sống, giấc mơ của bạn luôn là món quà từ tiềm thức gửi gắm đến ý thức. Nó có công dụng như các bản ghi nhớ lưu chuyển giữa các phòng ban. Khó khăn ập đến khi chúng ta gắng hiểu cho bằng được giấc mơ, nhưng lại sử dụng ngôn ngữ hay các quy luật tư duy vốn chỉ áp dụng được cho “phòng ban thực tại khi thức”. Tốt xấu gì thì các giấc mơ đều được tạo ra từ một phần trong tâm trí ta – phần vốn giải quyết mọi thứ theo cách rất sáng tạo, và có khi vô cùng thơ mộng. Chìa khóa để hiểu các thông điệp và tri thức trong giấc mơ nằm ở chỗ học hỏi cách tiếp cận giấc mơ bằng chính ngôn ngữ của chúng.

Điều này có nghĩa là gì? Chính là bạn hãy tạm thời điều chỉnh cái cách mình tư duy để cho phép các biểu tượng, ẩn dụ, cũng như sự phóng đại trong giấc mơ được mang một ý nghĩa nào đấy. Ngôn ngữ của các giấc mơ dường như được thiết kế để biểu đạt nhiều hơn ngôn ngữ nói thông thường; đó là loại ngôn ngữ có khả năng biểu đạt những thứ không lời nào tả được. Ngôn ngữ bằng lời của ta giống như một dạng đường tắt của nhận thức, dùng để cô đọng mọi thứ thành các đơn vị ý nghĩa có thể quản lý được. Khi sử dụng "logic thường thức" của mình để cố giải thích các giấc mơ, ta thường thấy những gì mình mơ thật "điên rồ" quá sức; vì chúng ta đang xem xét giấc mơ qua một lăng kính phong tỏa gần hết ý nghĩa của chúng. Hãy nhớ rằng, ngôn ngữ của giấc mơ là kiểu ngôn ngữ hé lộ và gợi mở ý nghĩa, trong khi ngôn ngữ của ý thức lại chuyên dùng để định nghĩa, và vì vậy, nó cô đặc ý nghĩa.

Để làm việc hiệu quả với giấc mơ, bạn sẽ cần phải làm chút chuyện – mà một số người có thể cảm thấy như làm cho tư duy của mình trở nên luộm thuộm. Nới lỏng một chút quá trình tư duy tuyến tính sẽ giúp bạn làm quen với tư duy liên tưởng. Bạn sẽ tập tìm kiếm những điều mà các thành tố của giấc mơ gợi bạn nhớ đến, và đôi lúc là sự liên tưởng mà không có tư duy lý tính nào thỏa mãn được. Tiến trình này có thể trông thật kỳ khôi và đầy bối rối khi chưa quen thuộc. Cần có chút can đảm để sẵn sàng sử dụng một quá trình suy nghĩ hoàn toàn mới lạ với chính mình, tuy vậy kết quả mang lại chắc chắn sẽ xứng đáng với công sức bỏ ra.

Nếu đã thân thuộc với tư duy kiểu liên tưởng, bạn sẽ thấy cách tiếp cận này như thể được "trở về mái nhà xưa" vậy, và bạn sẽ bất ngờ khi thấy các góc nhìn nhân sinh tưởng chừng "quái đản" của bạn, thật ra lại có lý! Dù sao chăng nữa, một khi đã xắn tay áo lên bắt đầu phân tích giấc mơ, bạn sẽ thấy tiến trình này thật dễ chịu và đầy lý thú. Các thông tin bạn tìm thấy là vô giá trong hành trình tự tìm hiểu chính mình, nhìn nhận các sự việc đang ngầm chảy trong đời mình, và nhận thức sâu sắc về các thiên phú cũng như năng lực của chính bản thân bạn.

Không ít người đã sửng sốt trước sức sáng tạo và độ chính xác của chính tâm hồn mình, một khi bắt đầu tiếp nhận các thông điệp giấc mơ gửi gắm. Như thể bạn khám phá ra có một họa sĩ, một thi nhân, một nhà biên kịch tài hoa đang sống trong tâm trí mình, đang hằng ngày làm việc để cung cấp cho bạn những thông tin và tài nguyên tự thân giúp cuộc sống bạn ngày càng phong

phú hơn.

Bạn là chủ thể, là tác giả, là thông dịch viên cho những giấc mơ của mình

Một trong những lý do vì sao phân tích giấc mơ mang đến cảm giác đầy quyền năng, là vì bạn được là người có quyền lực tối cao với cuộc đời mình. Chẳng bè bạn, mục sư hay nhà trị liệu nào có thể hiểu biết sâu sắc về trải nghiệm của bạn như chính bạn. Tất nhiên, việc cho phép bản thân mình tìm đến hướng dẫn và tham vấn khi cần là rất quan trọng. Nhưng mỗi khi ta gặp khó khăn trong việc giải quyết một vấn đề, hay đưa ra quyết định nào đó, chính bản thân ta không nhận thức một cách có ý thức được hết những gì mình thực sự biết. Bạn đã bao giờ vật lộn với một quyết định, mà chính bạn cảm thấy thật khổ sở biết bao chỉ vì bản thân không nắm đủ thông tin để biết mình thực ra nên làm gì? Phần tâm trí vô thức của bạn tiếp nhận và xử lý một lượng lớn thông tin ngầm, và trao tặng cho bạn món quà này hằng đêm trong các giấc mộng. Giấc mơ giống như những ngọn đèn của tâm trí soi đường dẫn lối giúp bạn ra khỏi hang tối. Chúng có thể hé lộ những khía cạnh của một tình huống mà bạn đã xem nhẹ hay bỏ qua, với sự chính xác như các kịch bản dự đoán tương lai được giả lập bởi máy tính dựa trên hành động của bạn trong hiện tại.

Bạn càng tập trung vào những giấc mơ của mình bao nhiêu, chúng càng trở nên phong phú và sâu sắc hơn bấy nhiêu. Cái phần mà tâm trí bạn dành ra để tạo nên các giấc mơ, là vô cùng nhạy cảm và luôn hồi đáp rất nhanh chóng. Đấy là nơi hoạt động như “nhà máy giấc mơ” trong tâm trí; nó luôn học hỏi làm sao để làm việc với bạn, cũng như chính bạn cũng luôn học hỏi để làm sao cùng làm việc với nó. Nhiều người đã báo cho tôi hay, rằng các giấc mơ của họ ngày càng trở nên “thân thiện với người dùng” hơn. Mức độ giao tiếp với chính tâm hồn mình này, là một trải nghiệm tuyệt diệu và nó có thể giúp bạn tự tin hơn trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống.

Nghĩ về phân tích giấc mơ: Một hành trình học hỏi cũng như một chuyến phiêu lưu kỳ thú

Làm việc với giấc mơ là một trải nghiệm có giá trị vì thông tin chúng chứa đựng thường rất hữu ích và thực tế, dễ áp dụng vào thực tiễn, và bạn sẽ có rất nhiều niềm vui khi khám phá chúng. Không nhất thiết phải gán ghép cho giấc mơ một ý nghĩa triết học, hay nhuộm bất kỳ màu sắc tâm linh nào lên nó; tuy

nhiên nếu các lĩnh vực này đã là một phần cuộc đời bạn thì cũng chẳng việc gì phải tránh né. Hiểu về giấc mơ của mình sẽ tăng cường khả năng lực tạo tác và phát triển theo bất cứ hướng đi nào mà bạn mong muốn. Bạn sẽ thành công hơn với quá trình phân tích nếu bạn là người tò mò, biết trân trọng và tinh nghịch trong chuyến phiêu lưu với các giấc mộng của mình.

Lắm lúc những người mới bắt đầu phân tích thường có xu hướng nghiêm trọng hóa các ẩn ý mà giấc mơ ám chỉ, đến nỗi chính họ thực sự chặn luôn một số hiểu biết từ giấc mơ của mình vì lo ngại sẽ làm lộ ra những trở ngại hay điểm yếu tâm lý nằm sâu bên dưới. Tôi thường gặp những trường hợp đến tìm mình, bứt rứt vì nội dung hiển hiện của một giấc mơ đến mức thôi thúc họ phải tìm trợ giúp giải mã ý nghĩa. Những giấc mơ gây khó chịu là những giấc mơ rất quan trọng cần phân tích, không chỉ vì chúng có thể chỉ ra các rắc rối, mà vì tính chất gây sốc của chính giấc mộng đã được cố ý thiết kế để người nằm mộng phải chú ý đến. Dần dần bạn sẽ nhận thấy, các giấc mơ đáng sợ thường là dấu hiệu ám chỉ những hiểu biết quan trọng mà tâm trí muốn bạn phải quan tâm đến hơn là những nguy hiểm sắp xảy ra.

Bất kể một giấc mơ là vui thích hay đáng sợ (hay đáng xấu hổ đến nhường nào), thì mọi giấc mơ đều đáng giá và đều là một lời ngỏ gửi gắm sự trợ giúp. Đừng bao giờ để chất lượng của một giấc mơ làm bạn mất đi hứng thú tiếp tục khám phá. Thường thì việc kiểm tra sâu nội dung các giấc mơ sẽ phân tán cường độ cảm xúc và vì thế cho phép bạn hưởng lợi từ ý nghĩa bạn khám phá được từ chúng.

Tiếp nhận một hướng học hỏi mới

Hiểu về giấc mơ, đơn giản chỉ là một quá trình mà thôi. Điều quan trọng nằm ở việc tiếp nhận một hướng học hỏi các kỹ năng để xem xét các giấc mơ nói chung, và giải mã ý nghĩa một giấc mơ cụ thể nào đấy nói riêng.

Xem nó như một quá trình học tập sẽ có lợi ích gấp đôi. Đầu tiên, nó khuyến khích thực nghiệm mà không cần sợ sẽ “làm sai” vì nếu bạn đang học hỏi, bạn được quyền phạm sai lầm. Tiếp đến, nó cho phép dao động trong các kết quả bạn đưa ra, vì bạn không nhắm tới việc phải trở thành một chuyên gia trong vòng ba ngày; mà thay vào đó mục tiêu của bạn là học hỏi về các giấc mơ của mình. Dù bạn có thể “bẻ khóa” các ý nghĩa của giấc mơ hay không, bạn vẫn đang học bằng cách ghi lại và phản tư về các lý giải khả dĩ. Đương

nhiên là khi đã chọn tìm hiểu các giấc mơ bạn sẽ mong mình có được khả năng lý giải, nhưng nếu tập trung vào quá trình khám phá chúng thật tốt, bạn sẽ có thể dẹp tan các lo âu về khả năng thông hiểu của mình (đặc biệt khi bạn cùng sinh hoạt trong một nhóm cùng có hứng thú với giấc mơ), thay vào đó là sử dụng các kỹ thuật có thể giúp đưa ý nghĩa giấc mơ nổi lên bề mặt. Những người có hứng thú với giấc mơ cảm giác rằng việc đào sâu giấc mơ tựa như một món quà vô cùng thân tình mà họ có thể tự tặng cho chính mình, cũng như sẻ chia cùng bè bạn.

Hãy cho rằng mọi giấc mơ đều có ý nghĩa

Thật dễ để bỏ qua một giấc mơ thoạt tiên có vẻ vô nghĩa vì nó tầm thường hay vì bạn chỉ có thể nhớ lại nó một cách rời rạc. Điều này tuy rất dễ hiểu nhưng lại là một sai lầm bạn nên tránh. Thậm chí sinh viên của tôi còn thường xuyên bỏ qua ý nghĩa giấc mơ chỉ vì các em nhận ra một vài phần trong đó có nguồn gốc từ những hoạt động khi thức của mình, như một chương trình truyền hình đã xem hay một cuộc hội thoại nghe được vào ngày hôm đó.

Một trong những thứ cơ bản nhất cần hiểu về các giấc mơ là thậm chí khi *trí óc bạn vay mượn các chất liệu từ những gì xảy ra trong ngày để dùng trong mơ, điều này cũng không có nghĩa rằng các chất liệu vay mượn đó đã gây ra giấc mơ.*

Khi còn là trẻ con, hầu hết chúng ta đều được cha mẹ dạy rằng những cơn ác mộng được gây ra bởi ta đã xem các bộ phim kinh dị. Điều này chỉ đúng một phần, vì các cảm xúc bị khuấy đảo bởi phim ảnh, truyền hình hay mọi loại hình nghệ thuật, thường trở thành một phần của các giấc mơ ta có. Thường thì giấc mơ sẽ sử dụng nguyên cả khối chất liệu đã xuất hiện, như bước thẳng ra từ các cảnh phim vậy. Tuy nhiên, bộ phim không phải là ý nghĩa của giấc mơ. Tôi phải nhấn mạnh điều này, vì ngay cả một học trò mẫu mực trong phân tích giấc mơ lâu lâu cũng làm tôi kinh ngạc khi lý giải một giấc mơ xuất hiện “tấm phông màu xanh” là vì gần đây mình đã thấy một tấm phông màu xanh nào đó.

Đây là một lầm tưởng dễ mắc phải, trừ khi bạn luôn nhớ điều mà mọi chuyên gia về giấc mơ đều đồng ý: Tất cả mọi giấc mơ đều có ý nghĩa. Có những giấc mơ có vẻ như được xây nên từ những thứ mà chúng ta gọi là “dư âm từ

ban ngày", và một trong các chức năng của giấc mơ là để sắp xếp phân loại hàng loạt các kích thích cũng như xúc cảm đã bị khuấy động trong ngày.

Tuy nhiên, các nhân vật, biểu tượng và hành động trong mơ không hề bị tùy tiện ném vào cơn mộng: chúng được chọn vì chúng có các ý nghĩa nào đó. Nếu bạn không cảm thấy bị thôi thúc nên phân tích một giấc mơ nào đó, hãy thú nhận với bản thân rằng mình đang không có hứng thú với nó, nhưng đừng bỏ nó sang một bên chỉ vì bạn nhận ra nó có cốt truyện từ một tập phim *Law and Order*. Bạn đã xem rất nhiều phim và chương trình truyền hình trong suốt cuộc đời mình, và "nhà máy giấc mơ" trong bạn hoàn toàn được tự do trong việc chọn bất kỳ nguồn chất liệu nào. Lý do cho sự chọn lựa đặc biệt nào đó, thường là do ý nghĩa mà giấc mơ đang cố truyền tải. Nếu bạn bỏ qua tính nghệ thuật của sự chọn lọc trong bất kỳ phần nào của giấc mộng mình, để bản thân được tiện lợi hơn, lúc đó bạn đã chia cắt chính mình khỏi ý nghĩa thực mà giấc mơ lựa chọn.

Theo sau góc nhìn này là một luận điểm quan trọng khác, cũng rất đáng nhớ. Vì giấc mơ, nội dung của giấc mơ và các nhân vật trong mơ đều có nghĩa, không chỉ "tự nhiên" ở đó, thứ tự dàn xếp của các cơn mơ trong đêm của bạn cũng có ý nghĩa. Bạn có thể đang nghĩ rằng: "Trời ơi, thôi đi, chuyện này ngày càng trở nên phức tạp quá rồi. Không chỉ tôi phải nhớ giấc mơ, mà còn phải nhớ nó nằm đâu trong một vài các giấc mơ khác!" Nếu bạn có thể, hãy nhớ lấy. Vì sao điều này lại quan trọng? Bởi vì cơ chế của các giấc mơ rất tinh tế, đến mức nếu bạn không thấy ý nghĩa trong một giấc mơ, bạn sẽ được gợi ý bởi sự liền kề của giấc mơ này đến các giấc mơ khác. Đây lại là một ví dụ khác về mẹo vặt cần nhớ trong phân tích giấc mơ: cho rằng tất cả mọi chuyện đều có chủ đích và có ý nghĩa. Làm việc với những phần thu hút bạn nhất, nhưng luôn cho rằng tất cả mọi thứ về nội dung bạn mơ luôn luôn có tiềm năng về mặt ý nghĩa.

Sau đây là ví dụ về một người phụ nữ trẻ, đã không thể nhận ra ý nghĩa của một giấc mơ cụ thể của mình, dù cho thông điệp của nó dần dà được bóc trần bởi mối liên hệ giữa giấc mơ này đến một giấc mơ khác.

Lynn là một người phụ nữ trẻ, hiện đại, có học thức; hơn một năm nay cô đang trong một mối quan hệ với một người đàn ông mình ngưỡng mộ, nhưng người này lại không tài nào chịu được sự độc lập của cô. Cô đến gặp tôi vì cô lo ngại về các cơn ác mộng cứ lặp đi lặp lại.

Tôi đang ở một mình trong nhà, và cảm thấy hoàn toàn ổn; lúc đó tôi nhận ra bên ngoài, trong sân sau của tôi, có một con quái vật. Tôi chạy thật nhanh vòng quanh nhà mình và sập hết tất cả mọi cửa chính cùng cửa sổ. Tôi thấy rất lo âu và sợ hãi. Có cái gì đó thật quen thuộc ở con quái vật, nhưng tôi không rõ đó là gì. Tôi không thể hiểu làm sao mà con quái vật này có thể lỉnh vào sân sau nhà mình, mà tôi lại không hề hay biết. Tôi nghĩ mình đã an toàn, nhưng rồi nó bắt đầu đánh vỡ cửa sổ để vào nhà và chộp lấy tôi. Tôi chỉ có thể hy vọng rằng nó không vào được qua đường cửa sổ hay cửa chính. Thế rồi tôi lại trôi vào một giấc mộng khác.

Nếu Lynn không nhắc đến sự chuyển dịch của giấc mơ: "Thế rồi tôi lại trôi vào một giấc mộng khác," có lẽ chúng tôi sẽ không được báo hiệu rằng giấc mộng tiếp sau có thể mang theo chút gì đó của cơn ác mộng trước. Đây là giấc mơ sau đó:

Tôi đang sắp phải đi đâu đó với Jay. Chúng tôi rất gần gũi và hạnh phúc. Tôi nghĩ thật may làm sao, vì chúng tôi đã tìm thấy nhau và rằng những thời khắc khó khăn là không quan trọng. Tôi nói cho anh biết giấc mơ về con quái vật, đã làm tôi lo âu biết chừng nào, và anh ôm lấy tôi thật chặt.

Cả hai giấc mơ, khi tách ra, có thể được diễn giải theo nội dung của riêng chúng. Đặt cạnh nhau, chúng khiến tôi khá lo âu. Tôi hỏi Lynn về các nội dung khác mà cô còn nhớ về giấc mộng và hiển nhiên rằng, cứ sau mỗi khi cô gặp con quái vật; cô lại mơ tiếp giấc mơ với Jay, mơ thấy anh bảo cô hãy đừng lo về các khó khăn khi ở cùng anh. Mô tả của Lynn về mối quan hệ giữa cô và Jay giống như anh ấy có một nhân cách bị chia cắt: một mặt đầy giận dữ và ganh ghét, mặt còn lại thì duyên dáng, đầy yêu thương và hài hước – điều mà cô rất cảm mến ở anh.

Tôi tin rằng, các giấc mơ của Lynn đã cho cô một cảnh báo đầy kịch tính về cái mặt "quái vật" của Jay, cái mặt mà thật ra đang gây nguy hiểm đến Lynn, nhưng cô trong lúc đó lại chẳng thể chấp nhận được lý giải này. Lynn chối bỏ việc bạn trai cô có thể làm hại đến cô, và quyết định sẽ tiếp tục mối quan hệ đầy sóng gió. (Hầu hết chúng ta đều gặp khó khăn khi phải chấp nhận một sự thật mà mình không mong muốn, đó cũng chẳng phải lỗi của bất kỳ ai, chỉ là người ta chưa sẵn sàng chấp nhận những gì mà các giấc mơ đã hét vào mặt mình.) Cho đến khi Jay trở nên bạo lực trong một lần nổi giận, đánh Lynn và đập phá nhiều đồ đạc của cô, thì cô đã có thể nhận ra con quái vật trong

những giấc mơ của mình và quyết định rời khỏi mối quan hệ.

Các giấc mơ phản ánh những trải nghiệm bạn có trong đời sống thường ngày

Bạn có thể tự hỏi tại sao giấc mơ không chịu "nói toạc móng heo", cũng như đưa ra ví dụ cụ thể hơn về ý nghĩa của chúng. Một lý do có thể cân nhắc, là vì bạn luôn sống một cuộc đời theo nghĩa đen khi còn thức, và cũng có thể là bạn không chịu nhìn nhận sự thật, như Lynn vậy.

Trong những trường hợp như vậy, các hành động trong mơ sẽ được thiết kế để biểu trưng cho sự do dự phải thấy sự thật của bạn. Ai đó trong mơ sẽ hóa trang, hoặc bạn sẽ thấy mình bị bịt mắt, hay một vài phương tiện phức tạp sẽ được dùng để liên lạc kiểu giấu giếm những điều đang diễn ra. Giấc mơ thường phản ánh cái cách mà con người nội tâm trong bạn trải nghiệm mọi việc đang xảy ra. Những giấc mơ của Lynn đã nhanh trí phản ánh những trải nghiệm nội tâm của chính cô khi đứng giữa một bên là người đàn ông mình yêu, một bên là con quái vật khiến mình kinh hãi. Lynn trải nghiệm chuyện này như đó là các thực thể riêng biệt, và giấc mơ của cô cũng mô tả đúng y như vậy. Chúng cũng tả lại việc Lynn tự nhủ với mình rằng đừng lo lắng về Jay. Vô thức nhìn mọi chuyện bằng đôi mắt nghệ sĩ và đầy tính ẩn dụ. Nó nói bằng thứ ngôn ngữ của các biểu tượng, ẩn dụ cũng như phóng đại. Bạn sẽ thành thục nhanh hơn trong việc nhận ra các thông tin mà giấc mơ mang đến, bằng cách chấp nhận phong cách giao tiếp này của cơn mộng, thay vì chỉ xem đó là sự méo mó của "hiện thực".

Các giấc mơ thường phản ánh đời sống hiện tại của bạn

Luận điểm quan trọng cuối cùng cần nhớ khi phân tích các giấc mơ là chúng gần như luôn luôn nói về một điều gì đó đang xảy đến trong cuộc sống hiện tại của bạn. Ngay cả khi giấc mơ của bạn là về một điều gì đó đã xảy ra lúc năm tuổi? Ừ, bạn mơ về chuyện đó bởi có một việc đang xảy ra trong đời bạn, và việc này có tương đồng về mặt cảm xúc hay biểu tượng với việc đã xảy ra trong quá khứ.

Đó có thể là động thái đã được tạo thành khi thơ bé vẫn đang làm nhiễu loạn mối quan hệ hiện tại của bạn; hoặc có thể là công việc mới đang xâm phạm đến bạn, sự xâm phạm này cách này hay cách khác gợi cho tiềm thức bạn nhớ đến cái cách mà bạn đã bị xâm phạm khi còn bé. Ngay cả khi một giấc mơ có

vẻ như về một đoạn thời gian của quá khứ, thì lý do bạn mơ thấy nó trong hiện tại cũng là vì có khía cạnh nào đấy của quá khứ tương đương với một điều gì đó trong cuộc sống hiện tại của bạn, hoặc có gì đó cần thiết được “chiếu lại” để mở mang trí óc bạn.

Đây là một quy tắc mà bạn có thể tin tưởng. Các giấc mơ tiền nhận thức trông có vẻ như đang báo trước tương lai, thường dưới dạng cảnh báo nhưng cũng thường ở dạng các khoảnh khắc chớp nhoáng về sự kiện quan trọng ở tương lai như hôn nhân, sinh nở, các sự dịch chuyển hay những tiếng gọi nghề nghiệp mới. Trong khi sự tồn tại của các giấc mơ kiểu này vẫn còn gây tranh cãi nảy lửa ở một vài trường phái, những người làm công việc có liên quan đến giấc mơ mỗi ngày như chúng tôi đã học cách chấp nhận chúng như những trường hợp tuy kỳ bí nhưng cũng thường gặp.

Ngay cả các giấc mơ tiền nhận thức cũng đến vào những thời điểm nhất định với ý nghĩa nhất định. Các giấc mơ có thể đang nói về các sự kiện ở tương lai, nhưng chúng thường đến khi chính chúng có thể tạo ra nhiều ảnh thưởng và có ích nhất cho bạn; hay khi bạn cởi mở nhất với các thông điệp của giấc mơ, dựa vào tình thế hiện tại.

Luôn sẵn sàng khám phá sự thật của chính bạn

Một số tư tưởng truyền thống dạy rằng, nếu bạn tìm đến sự thông tuệ bằng cách học hỏi các kỹ năng mới, và giữ cho đầu óc thật cởi mở, thì sự thông tuệ sẽ đón bạn ở giữa con đường bằng cách đi đến bạn qua nhiều sự kiện và những người mà bạn gặp gỡ. Điều này nghe chừng cũng đúng với giải mã giấc mơ. Khi bạn trở nên thông thạo hơn và cởi mở trong cách diễn giải, giấc mơ của bạn sẽ trở nên giàu thông tin và dễ tiếp cận hơn. Hãy suy nghĩ về sự khác biệt giữa nói chuyện với một người phớt lờ bạn, và nói chuyện một người dừng lại và chú tâm hoàn toàn vào bạn, thậm chí đặt thêm câu hỏi để hiểu rõ hơn chuyện mình đang nói. Chẳng phải bạn luôn có khuynh hướng đi sâu vào chi tiết cũng như bày tỏ nhiều hơn với dạng người thứ hai sao? Việc một phần trí óc tạo ra các giấc mơ trong bạn phản hồi những gì bạn quan tâm là vô cùng tự nhiên. Hãy nhớ rằng đây là quá trình một phần tâm trí của bạn đang học hỏi một phần khác. Cả hai khía cạnh này của tâm trí bạn, sở hữu các tầng ý thức nhất định, cũng như các loại trí thông minh nhất định.

Vì thế, thậm chí lúc ấy còn có thể nảy sinh một tầng học hỏi tương tác, trong

đó bạn sẽ dần ý thức được rằng mình đang mơ, và mang các giấc mơ trước đây ra bàn luận với các nhân vật trong giấc mơ hiện tại. Điều này hơi giống với việc một diễn viên hướng đến “bức tường thứ 4”[1] và nói chuyện với khán giả giữa một bộ phim:

[1] *The fourth wall: thuật ngữ trong nghệ thuật trình diễn, chỉ “bức tường” tưởng tượng vô hình ngăn giữa diễn viên và khán giả.*

[*] *Các cước chú trong sách đều là từ người dịch.*

“Tôi ghét đóng phim cổ trang quá đi.” Sự phong phú của các giấc mơ sẽ dần khiến bạn tự nhận thức được mức độ tinh tế và phức tạp của chính tâm trí bạn. Như một sinh viên từng nói với tôi: “Em chẳng ngờ rằng đầu óc em lại sâu sắc đến thế!”

Nếu bạn nhìn vào cuộc sống của mình khi thức, bạn sẽ thấy nó qua bộ lọc hy vọng, sợ hãi, mong đợi và niềm tin của bạn. Tuy nhiên tâm trí bên trong lại nhìn cuộc sống khi thức của bạn theo một cách khác bởi vì nó không bị hạn chế bởi lăng kính của niềm tin có ý thức.

Vì thế bạn có thể nhận ra nhiều điều trong ánh phản chiếu của cuộc sống bản thân (giấc mơ), những điều bạn không thấy trong các trải nghiệm của mình.

Đây là một trong những lý do vì sao chia sẻ các giấc mơ với người khác là một trợ giúp to lớn trong việc khám phá ý nghĩa. Bởi vì khi bạn phải vật lộn với các chất liệu của vô thức, tự nhiên bạn sẽ dễ bối rối bởi các giấc mơ của mình hơn những người khác. Vì lý do này, tham gia một nhóm chia sẻ giấc mơ hay phân tích giấc mơ dù chỉ ngắn hạn thôi, cũng khá là tuyệt diệu. Người khác sẽ nhận thấy được sự kỳ quặc trong các giấc mơ của bạn, trong khi chính bạn có thể đã bị phân tâm bởi một phần nào đó của giấc mơ và không chú ý đến những gì bạn cho là hiển nhiên.

Ví dụ, bạn mơ thấy mình trở về nhà và có một cái bàn làm việc khổng lồ trong phòng khách nhà mình. Nó to như một chiếc xe hơi, và choán hết cả phòng khách. Bạn có thể nghĩ (một cách chính xác) rằng có gì đó bất cân đối trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên, nếu một sinh viên nghiên cứu về giấc mơ biết được từ bạn rằng cái bàn trong mơ thiệt là giống với cái bàn bạn

dùng ở nơi làm việc, chúng tôi sẽ thắc mắc liệu rằng bạn có đang để cho công việc chèn ép đến mức nó tràn cả vào không gian và thời gian sống của bạn không. Bạn có thể biết là cái bàn trong mơ giống với cái bàn làm việc của mình, nhưng có thể ý tưởng này không gây ấn tượng rằng nó có ý nghĩa với bạn. Những người khác có thể chỉ ra rằng "nhà máy giấc mơ" trong bạn đã chọn yếu tố này trong hàng trăm đối tượng khác có thể được lựa chọn, và vì thế nó có ý nghĩa. Làm việc trên giấc mơ của mình với những người khác có thể cho phép bạn lột trần các ý nghĩa nhất định được mã hóa vào trong các đồ vật và bối cảnh [của giấc mơ], trong khi khám phá một mình thường bị bó hẹp bởi nhận thức về mức độ liên quan [của giấc mơ đến cuộc sống của bạn] mà chính bạn đưa ra.

Áp dụng lý thuyết thì ít hiệu quả hơn học thành một kỹ năng

Giấc mơ có quá nhiều các khía cạnh có ý nghĩa, đến mức thật dễ thấy choáng ngợp khi cố hiểu hết tất cả. Vấn đề gây bối rối là vẫn còn khá nhiều nhà tâm lý và nhà nghiên cứu tuyên bố rằng chỉ có một cách để lý giải các giấc mơ (cách của họ). Nếu bạn rất hiếu kỳ về giấc mơ, tôi khuyến khích bạn hãy đọc những bài viết về các chủ đề hấp dẫn bạn, viết bởi các nhà tư tưởng, và xem xét các ý kiến và hiểu biết của họ như một bữa tiệc tự chọn món. Lấy những gì bạn muốn và bỏ qua phần còn lại.

Càng đọc nhiều quan điểm, bạn sẽ càng nhận ra sự khái quát hóa mà các ý kiến này chứa đựng, và bạn có thể tin cậy những sự khái quát hóa này bất kể chúng đến từ trường phái lý thuyết nào. Nhận ra xu hướng tổng quát của các giấc mơ và hiểu được bản chất khả dĩ của chúng sẽ cho bạn một khởi đầu trên con đường tháo gỡ ý nghĩa giấc mộng cho chính mình.

Hãy thận trọng khi gắn bó cứng nhắc với một trường phái tư tưởng – điều này có thể sẽ thu hẹp khả năng phát hiện các đầu mối quan trọng về ý nghĩa của bạn. Như với bất kỳ ngành khoa học hoặc câu hỏi nào: bạn tin và mong đợi cái gì là đúng, sẽ ảnh hưởng đến cái mà bạn có thể phát hiện. Trong những tình huống này, tôi tin rằng hãy cứ sai lầm, miễn sao có thể giữ cho tâm trí mình cởi mở, còn hơn thổi bay đi sự thông thái của chính bạn. Khi đã có nhiều kinh nghiệm hơn trong việc phân tích giấc mơ, bạn sẽ học cách nhận ra tiếng "tách" dễ chịu của sự hiểu biết đi kèm với cách giải thích chính xác. Nếu là người thích giải đố hoặc ưa thích những chuyện kỳ bí, bạn sẽ cảm nhận được một niềm kích động tương tự lúc "phá án" khi bạn hiểu được giấc

mơ. Nếu nhận được một diễn giải từ ai đó, bất kể họ có phải là chuyên gia không, khi các phân tích của họ dường như không phù hợp với trải nghiệm cá nhân của bạn, thì rất có thể câu trả lời đó là chưa chính xác, hoặc chưa đầy đủ.

Khái quát hóa các giấc mơ là các lối tắt hữu ích, không phải những quy tắc cứng nhắc

Bạn có từng nghe rằng tất cả các nhân vật trong một giấc mơ thực ra chỉ là các phần của chính bạn chưa? Cách tiếp cận này thường được nhắc đến và có thể là một công cụ hữu ích để phân tích một giấc mơ. Tuy nhiên, nó có thể khiến người nằm mơ bỏ lỡ những chi tiết hiểu biết quan trọng bằng cách thuyết phục họ dừng lại khi chưa phân tích hết ý nghĩa thực sự. Đôi khi các nhân vật trong những giấc mơ đại diện cho nhiều phần của người nằm mơ, nhưng buộc mình chấp nhận cách giải thích đó sẽ khiến bạn hiểu nhầm khá nhiều các giấc mơ của mình. Mẹo để nhận diện các nhân vật là: mô tả xem người đó hoặc sinh vật đó ra sao, và sau đó tự hỏi bản thân mô tả đó gợi bạn nhớ về ai. Một khi đã tách ra được mô tả bề mặt của nhân vật trong mơ, và nhìn vào

mô tả một cách riêng biệt, bạn sẽ có thể nhận ra những nhân vật này đại diện cho điều gì trong cuộc sống của bạn. Nếu mô tả phù hợp với người hàng xóm nhà bên, thì đó có thể là người mà nhân vật trong mơ đại diện. Nếu mô tả khớp với một khía cạnh nào đó của chính bản thân bạn, có thể diễn giải rằng nhân vật đó đại diện cho một phần tính cách của bạn.

Chương 03Nhật ký giấc mơ: Công cụ ghi nhớ

G

hi nhật ký là cách tốt nhất để luyện cho mình nhớ lại giấc mơ và hình thành thói quen phân tích. Còn bạn ghi nhật ký thế nào là tùy vào bạn. Nếu là một người tỉ mỉ, bạn sẽ muốn nhật ký của mình được sắp xếp cẩn thận, có bài bản lớp lang. Tôi khuyến nghị bạn sử dụng một quyển sổ có dòng kẻ lớn, bởi vì ngoài giấc mơ, có thể bạn sẽ ghi chú thêm nhiều liên tưởng của mình với các hình ảnh và hành động.

Nếu bạn là người tùy hứng (tôi thích gọi là ngẫu hứng hơn), hãy kiếm cho mình một cuốn sổ ghi chép thật tiện lợi và thuận tay, kèm theo một cây bút để bất cứ khi nào cần viết, bạn sẽ không phải loay hoay đi tìm công cụ nữa. Đặc biệt là khi bạn đang buồn ngủ mà giấc mơ thì lù lù ngay đó, bạn sẽ chẳng muốn trì hoãn việc ghi chép này lại đâu.

Trên thị trường hiện nay có khá nhiều sổ ghi “nhật ký giấc mơ” bắt mắt, nhiều cuốn được thiết kế vui nhộn và trông có vẻ kỳ bí. Hẳn nhiên không nhất thiết phải ghi chép giấc mơ vào một cuốn sổ sành điệu, nhưng nếu bạn càng biến việc này thành một thú vui thì bạn càng dễ tập thành thói quen ghi chép giấc mơ hơn.

Dù viết vào cái gì thì cũng hãy đảm bảo rằng bạn có đủ chỗ để viết hết những gì bạn muốn, cùng với những liên tưởng và suy nghĩ về giấc mơ. Vài loại sổ ghi chép có một bất tiện là chúng được đóng theo kiểu đóng sách hay nhật ký, cho nên sẽ không tự mở rộng nếu không dùng tay giữ. Sẽ có lúc bạn muốn có cái nhìn tổng thể về toàn bộ giấc mơ, cho nên sẽ rất có lợi nếu bạn có thể đọc lại nguyên giấc mơ trên một trang giấy. Hầu hết các bạn sinh viên lựa chọn sổ tay gáy xoắn vì nó bền, tiện dụng, và có chỗ viết rộng rãi. Quy tắc số một ở đây là làm những gì phù hợp với bạn. Nếu bạn muốn trang trí nhật ký của bạn thật đẹp và xem nó như một tác phẩm nghệ thuật, thì cứ làm vậy. Còn như thấy làm thế thật đáng sợ thì thôi, hãy giữ một tương quan nhẹ nhàng và thân thiện với cuốn nhật ký của mình. Tôi thì sử dụng một cuốn sổ đóng gáy xoắn

với một cây bút viết thật trơn kẹp ngay bên ngoài, và để ngay dưới giường. Tôi đã thử thu âm giấc mơ vào máy tính (vì muốn gọn gàng), thế nhưng thức dậy xong rồi ngồi đợi máy tính khởi động thật sự là một trở ngại lớn. Điều quan trọng là phải ghi lại giấc mơ ngay khi chúng còn mới trong đầu mình. Đừng cố phân tích chúng khi ghi lại. Nhiệm vụ trước nhất của bạn đơn giản là làm sao để giấc mơ của mình không bốc hơi khi ngày mới bắt đầu. Hãy ghi lại giấc mơ theo cách tốt nhất bạn có thể. Cả khi bạn chỉ nhớ được một hình ảnh hoặc một cảnh thôi, thì vẫn cứ viết xuống. Không bao giờ được bỏ bớt một chi tiết gì chỉ vì có vẻ nó chỉ là một mảnh vụn.

Biến mọi thứ trở nên dễ dàng – để chắc chắn mình sẽ làm điều ấy!

Vài người thích đọc giấc mơ vào máy ghi âm, rồi chép ra lại sau đó. Nếu bạn thấy chuyện này có vẻ hấp dẫn thì cứ thử xem. Để biết xem bạn có phù hợp với một cách thức ghi giấc mơ nào đó hay không, hãy quan sát xem bạn có hay tránh né việc này không. Nếu bạn quá kỹ thuật, hoặc làm mọi thứ trông như đang làm việc thì bạn sẽ có xu hướng né tránh ghi chép nhật ký. Ngoài ra, nếu bạn có khuynh hướng cầu toàn và đặt ra các tiêu chuẩn mà chính mình cũng mệt mỏi khi làm theo, thì có thể bạn sẽ từ bỏ toàn bộ dự án. Hãy giữ cho việc ghi chép nhật ký giấc mơ được vui vẻ và hấp dẫn.

Không nhất thiết mỗi ngày đều phải ghi lại giấc mơ nếu bạn không muốn, tuy nhiên, bạn càng có thể "bắt" được nhiều bao nhiêu trong thời gian đầu thì kết nối mà bạn tạo dựng với phần đó của mình sẽ càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Sẽ có những đêm bạn nhớ lại được khá nhiều giấc mơ. Bạn có thể nghĩ những lúc đó giống như mình trúng Vietlott. Tôi khuyên bạn nên tận dụng những lúc này, thường đó chính là khi bạn được bày cho xem nhiều cách nhìn khác nhau về một tình huống hoặc một mối quan hệ nào đó, thông qua nhiều giấc mơ trong cùng một đêm.

Bạn ghi lại được càng nhiều giấc mơ, thì mô tả của bạn sẽ càng ngắn gọn và súc tích, và quá trình này càng lúc sẽ càng đỡ vất vả hơn. Hãy để bản thân viết thật tự nhiên, không cần chỉnh sửa, cũng đừng lo lắng về ngữ pháp. Đừng lưu tâm đến quá trình suy nghĩ cho logic. Những người thích viết có thể sẽ yêu thích quá trình này và viết các mô tả phức tạp hơn. Những người chú ý nhiều đến việc viết hoặc quá đặt nặng ý nghĩa những hình ảnh trong mơ của mình, có xu hướng giảm đi một số khía cạnh nhất định của giấc mơ vì cho rằng ý nghĩa giấc mơ chưa thật rõ ràng. Trong khi việc điên cuồng viết xuống

từng chi tiết một của giấc mơ là không cần thiết, bạn lại đang tự làm mình tổn thất khi cố ý bỏ qua màu sắc hoặc một hình ảnh nào đấy, đơn giản chỉ vì có lúc bạn không thấy nó có ý nghĩa. Điều quan trọng luôn là bảo tồn giấc mơ của bạn nguyên vẹn như khi bạn mơ, để sau đó bạn có thể thu được lợi ích từ quá trình tìm hiểu ý nghĩa của nó.

Nhật ký giấc mơ

Sau đây là một trang mẫu về nội dung bạn có thể viết trong nhật ký:

Ngày________________

Sự kiện trong ngày: Tôi được thông báo là hôm nay công ty vừa tuyển một giám sát mới. Tôi lo rằng chuyện này sẽ ảnh hưởng triệt để đến cơ hội thăng tiến của tôi.

Câu hỏi cho giấc mơ: Nói tôi nghe thêm tôi cảm thấy thế nào về tình hình công việc của mình đi. Chúng có hợp lý không?

Giấc mơ: Tôi đang cố mở cửa trước tòa nhà văn phòng, nhưng thấy nó bị khóa. Tôi tìm chìa khóa của mình mà không thấy. Tôi quay lại tìm xe để chạy về nhà tìm chìa khóa, và tôi không thể tìm thấy nơi tôi đã đậu xe của mình. Cuối cùng tôi bước vào một chiếc xe đời cũ hơn, có phần rách nát. Tôi thức dậy cảm thấy rối trí vô cùng.

Phân tích: Giấc mơ này tả cảnh tôi đang xử lý một tình huống trong công việc, vì vậy có thể giả định rằng vấn đề của tôi đang được "nhà máy giấc mơ" lo liệu. Tôi đang đứng trước một cánh cửa bị khóa, cảm thấy rối trí và bị chặn lại vì thiếu chìa khóa. Khi lái về nhà, xe của tôi lại là một chiếc xe cổ lỗ sĩ. Điều này chỉ ra rằng tôi cảm thấy cái tôi cá nhân của mình đã giảm xuống vài bậc. Tôi thực sự bị cái ý tưởng rằng đường vào công ty của mình đang bị chặn làm cho phát hoảng, và tôi sẽ bị mắc kẹt trong một tình trạng tụt hậu so với tình hình. Sự thay đổi này có thể hàm ý là tôi sẽ thụt lùi trở lại thời kỳ lúc tôi lái loại xe đó.

Mỗi lần bạn ghi lại một giấc mơ trong nhật ký, bạn nên ghi ngày viết. Một số nhà nghiên cứu khuyên rằng buổi tối trước khi đi ngủ, bạn hãy ghi xuống các sự kiện xảy ra trong ngày. Nên chép lại dưới tiêu đề "ghi chép trong ngày"

hoặc “sự kiện trong ngày” hoặc “hôm nay...”. Những ghi chú này có thể có lợi cho quá trình tìm hiểu ý nghĩa giấc mơ xảy ra trong đêm đó. Và chúng có thể đóng vai trò như một tín hiệu ghi nhớ cho tâm trí, nhằm báo rằng bạn có ý định nạp vào bộ nhớ và ghi lại những giấc mơ của mình vào sáng hôm sau. Thực tế khi làm việc này cho thấy ghi chép nhật ký giấc mơ vào mỗi sáng tối đòi hỏi bạn phải cam kết. Sẽ có ích nếu sau khi ghi lại một giấc mơ, bạn ghi thêm vài dòng về đời sống hiện tại của mình, hoặc giả những suy nghĩ nào đang trồi lên khi bạn chuẩn bị đi ngủ.

Ví dụ, một cô gái tên Sarah nói với tôi rằng sau khi giấc mơ liên tục lặp đi lặp lại về một cảnh làm việc chán chường trong cùng một đêm, cô nhớ ra ý nghĩa nổi bật khi cô ngủ thiếp đi là về mối quan hệ của cô với bạn trai, và nỗi khổ sở cô đang trải qua khi cảm thấy anh hờ hững với mình.

Khi phân tích, chúng tôi thấy rằng các vấn đề trong công việc gây ra khổ sở cho cô – xu hướng tự hạ thấp mình hòng được người xung quanh chấp thuận – cũng xuất hiện tương tự trong mối quan hệ của cô với người yêu. Cô nhận ra rằng cô đã làm cho mình trở nên nhỏ bé hơn trong mối quan hệ của họ trong một nỗ lực sai lầm nhằm để người bạn đời tự tin thể hiện cảm xúc của mình. Những giấc mơ của Sarah cho thấy cô đã lạc lối và cạn kiệt cảm xúc bởi cách cô tương tác với người khác. Nếu Sarah không nhớ những suy nghĩ của cô trước khi ngủ, thì ta rất dễ liên tưởng những hình ảnh trong giấc mơ này với công việc của cô, và bỏ qua mối liên kết quan trọng với cuộc sống cá nhân của cô.

Sử dụng thì hiện tại để làm sống dậy trải nghiệm trong mơ

Khi bạn viết ra những giấc mơ của mình, và cả sau đó khi bạn kể lại cho người khác, tôi đề xuất bạn dùng thì hiện tại. Thay vì nói rằng: “Tôi đã đi đến cửa, mở ra, và thấy giáo viên dạy lớp 1 của tôi đứng đó”, hãy nói: “Tôi đi đến cửa, mở ra, và thấy giáo viên dạy lớp 1 của tôi đứng đó”.

Lúc mới đầu có thể sẽ hơi khó chịu khi viết bằng thì hiện tại, nhưng đó là một công cụ tuyệt diệu để giúp bạn nhớ giấc mơ chính xác hơn. Ngoài ra, cách này giúp người nằm mơ quay trở lại với trải nghiệm của giấc mơ. Cảm giác mà giấc mơ đem đến cho bạn ngay lúc trải qua giấc mơ là một trong những đầu mối quan trọng nhất để lý giải ý nghĩa của nó. Cảm giác chủ quan có vẻ như là phần mờ đi nhanh nhất, và người mới bắt đầu thực hành nhớ giấc mơ

có xu hướng bỏ qua những gì họ cảm thấy khi kể lại giấc mơ của mình cho người khác. Tuy nhiên, chính cảm giác của bạn là thứ thường có thể cho bạn biết chính xác nhất giấc mơ của bạn nói về cái gì. Đây là một ví dụ về một "mảnh" giấc mơ của một người đàn ông tên Paul.

Tôi đang đứng trên một cánh đồng. Mặt trời đang chiếu ánh nắng nóng rực lên tôi. Tôi được bao quanh bởi hoa từ mọi phía.

Nhìn bề ngoài nó có vẻ như là một mảnh giấc mơ dễ chịu. Khi Paul bỏ qua cảm giác của mình ngay tại lúc trải nghiệm, thì bất kỳ ai giúp anh giải mã giấc mơ hẳn đều cho rằng nó đưa đến liên tưởng dễ chịu. Tuy nhiên, khi tôi bảo Paul liên hệ với những cảm xúc của anh trong giấc mơ, anh ấy đã nói rằng:

Tôi cảm thấy bị mắc kẹt trong cánh đồng. Hoa thì đẹp, nhưng tôi không thấy thoải mái khi chúng bao vây tôi như thế. Mặt trời chiếu lên người tôi và tôi lo lắng vì không có bóng râm hay chỗ nào để núp. Thật xấu hổ khi mình lại sợ một nhúm hoa, nhưng mà tôi có cảm giác chúng trông vậy mà không phải vậy.

Bạn xem, cảm giác khác nhau khiến giấc mơ có ý nghĩa khác đi như thế nào! Khi biết được Paul nghĩ gì về khung cảnh này, chúng tôi đã có thể kết nối chúng với cảm giác mơ hồ về tình hình công việc mới của anh. Ở đó, "mọi thứ trông có vẻ lạc quan", nhưng Paul có cảm giác "mọi thứ thấy vậy mà không phải vậy." Anh được đề nghị nhiều lợi lộc hơn anh nghĩ, và anh cứ được khuyến khích phải thuyết phục công chúng mua những thứ trông đẹp mã, nhưng anh thì cần thêm thông tin về sản phẩm.

Bất cứ khi nào anh cố gắng tìm hiểu thêm về tình hình thực tế, anh lại nhận được "nhiệt tình" từ những nhân viên khác. Mà nhiệt tình này luôn có cái kiểu mỉm cười giả tạo một cách hớn hở đến nỗi Paul có khuynh hướng hoài nghi chính những nghi ngờ của mình. Đoạn giấc mơ này đã phản chiếu lại cho Paul thấy sự kỳ quặc của tình huống; cũng như thông qua chính cảm giác của Paul, giấc mơ đã gửi thông điệp rằng mối bận tâm của anh là đáng phải cân nhắc.

Để ý ghi lại những cảm xúc bạn có trong giấc mơ

Dù là bạn đang làm việc với một nhóm chia sẻ giấc mơ, một nhà phân tích giấc mơ, nhà trị liệu, hay đang tự nghiên cứu giấc mơ của mình, phải luôn lưu tâm đến những cảm xúc của bản thân trong mơ, cũng như những phản ứng tiếp theo của mình trong ghi âm hoặc nhật ký. Những hồi tưởng này (chúng ta sẽ phân tích sau, trong chương lý giải) thường có thể được dùng như đường tắt để lần ra ý nghĩa của giấc mơ.

Thận trọng ghi lại cảm xúc cũng sẽ giúp bạn bớt sợ hãi khi làm việc với giấc mơ, vì bạn sẽ bắt đầu nắm được cách thức ngôn ngữ giấc mơ dùng cảm xúc để nhấn mạnh và làm nổi bật ý nghĩa của nó.

Cảm xúc trong những giấc mơ hành động theo cách tương tự như nhạc nền ấn tượng trong các cảnh phim. Cả hai đều cuốn hút chúng ta vào hành động, và chúng ta biết luôn chuyện gì xảy ra tiếp theo trong phim (thậm chí trước cả người anh hùng) bởi độ dồn dập của nhạc nền bị nén lại trước lúc cao trào. Cảm xúc trong giấc mơ hoạt động như một bảng hiệu neon cảm tính cảnh báo rằng: “**Ê, PHẦN NÀY QUAN TRỌNG**!”

Hãy cố gắng cân bằng giữa việc ghi lại càng nhiều càng tốt trong thời gian đầu, với việc giữ cho mình thoải mái và vui vẻ khi ghi chép giấc mơ. Nếu bạn bị áp lực về thời gian, hoặc đơn giản chỉ là cảm thấy không thích chơi với giấc mơ, thì đừng ép buộc bản thân hay cảm thấy có lỗi với lựa chọn của mình. Mục đích khi làm việc với giấc mơ là để thêm sự hiểu biết, tận hưởng nó, và giúp cho cuộc sống hiện tại của bạn bớt căng thẳng. Nếu quá trình này làm bạn cảm thấy ngược lại thì đó là tín hiệu cho thấy bạn cần thay đổi mục tiêu tổng thể trong việc cải thiện đời sống và nới lỏng các đòi hỏi hàng ngày mà bạn dành cho chính mình.

Chừa chỗ trống trong nhật ký để ghi nhận xét giấc mơ

Sau khi bạn viết ra một giấc mơ, hãy chừa lại một khoảng trống xung quanh để ghi lại lý giải của bạn về nó. Trong chương 04, bạn sẽ biết được những điểm nào cần làm nổi bật hoặc gạch chân, và sử dụng chúng như thế nào để khám phá ý nghĩa giấc mơ. Nếu bạn chịu thực hành ghi chép, gạch dưới, và suy ngẫm về các giấc mơ của mình, chắc chắn bạn sẽ bắt đầu có những liên tưởng chính xác về chúng. Việc tích lũy giấc mơ và hiểu biết của bạn về nó có giá trị vô cùng to lớn trong lúc bạn rèn luyện kỹ năng phân tích giấc mơ.

Sau một thời gian bạn sẽ để ý thấy sự lặp lại của một vài hình ảnh và chủ đề nhất định. Ví dụ, có một phụ nữ nhận thấy rằng bếp lò thường xuất hiện trong những giấc mơ của cô, và rằng sớm hay muộn trong cảnh ấy cô sẽ di chuyển cái gì đó từ phía sau bếp ra phía trước. Hình ảnh này không có ý nghĩa mấy với cô, vì cô không thích nấu ăn, và hiếm khi sử dụng bếp lò trong cuộc sống khi thức. Tuy vậy, sự lặp đi lặp lại của biểu tượng và hành động này theo thời gian khiến cô tin rằng đây là một hình ảnh quan trọng. Bằng cách quan sát thật kỹ hành động mình đã thực hiện và biểu tượng cái bếp liên tục tái diễn, cô đã có thể nhận ra tại sao "nhà máy giấc mơ" của cô lại sử dụng biểu tượng này thường xuyên như vậy. Trong mỗi một giấc mơ này, cô đã lấy cái gì đó ra khỏi cái lò đốt phía sau và đặt nó lên phía trước. Người phụ nữ này đã đợi rất nhiều năm mới bắt đầu sự nghiệp mà cô khao khát từ lâu, thậm chí còn hiếm khi cho phép bản thân nghĩ về nó, hay thực hành các kỹ năng có liên quan. (Đây là một trong những lý do tại sao bếp lò được dùng như một biểu tượng, vì nó đại diện cho điều mà "đơn giản là cô đã không làm" trong cuộc sống – nấu ăn.) Những giấc mơ đã không ngừng nói với cô rằng đây chính là thời điểm thích hợp để cô lấy tham vọng của mình ra khỏi lò đốt phía sau và đưa nó lên đằng trước. Trong trường hợp của cô, số lần biểu tượng này xuất hiện trong giấc mơ là gợi ý về tính xác đáng của nó, và nếu không có một cuốn nhật ký giấc mơ, cô đã không nhận thấy sự lặp đi lặp lại của biểu tượng này.

Chấp nhận giấc mơ khi bạn ghi chép lại

Thái độ của bạn đối với một cái gì đó sẽ ảnh hưởng đến khả năng bạn tương tác với nó. Nếu bạn phát hiện bản thân đang nghĩ "đây là một giấc mơ ngu ngốc, và nó chẳng liên quan gì đến mình" khi bạn ghi chép, thì những suy nghĩ đó sẽ ảnh hưởng đến khả năng nhớ lại chính xác nội dung giấc mơ. Và chính bạn sẽ có xu hướng chặn lại những liên tưởng sâu xa hơn với nội dung và hình ảnh. Thực hành nguyên tắc chấp nhận (quả là một thách thức, dù là ở phạm trù nào) bằng cách kềm chế không dán nhãn tính xác đáng của một giấc mơ trước khi bạn hiểu được nó nói đến điều gì. Một số người gọi đó là "không phán xét" hoặc "không phê phán". Bất kể bạn nghĩ về nó thế nào, hãy dặn lòng đối xử với các giấc mơ của mình như một đối tượng có vai trò quan trọng, hữu ích và đầy chủ đích – rồi bạn sẽ thấy chúng dễ dàng "mở lòng" hơn với những câu hỏi của bạn.

Những điểm cần nhớ khi ghi lại giấc mơ:

• *Nhật ký giấc mơ phải tiện dụng và dễ dùng.*

• *Đối với việc nghiên cứu giấc mơ, nên có kỷ luật song hành cùng niềm vui thích.* Hùng hổ lao vào việc này sẽ có thể đóng kín khả năng tư duy sáng tạo của bạn. Bạn cần sức sáng tạo để hiểu được tính nghệ thuật đáng kinh ngạc của giấc mơ.

• *Tâm niệm rằng bất cứ điều gì bạn khám phá được cũng có lợi cho bạn.* Giấc mơ luôn đồng hành cùng bạn. Nhiều lúc những người nằm mơ đến gặp tôi mà vô cùng xấu hổ về giấc mơ họ có. Đừng e sợ những giấc mơ của mình. Chúng là một món quà tồn tại với sứ mạng giúp đỡ bạn.

• *Kiên trì với công việc phân tích giấc mơ thay vì cưỡng ép*. Với chuyện gì cũng vậy, nhiệt tình ngắn hạn sẽ chẳng có lợi gì mấy cho bạn. Hãy đều đặn chơi với các giấc mơ của mình, nhưng có lẽ với cường độ thấp hơn, rồi những con đường quý giá dẫn đến hiểu biết và tự do sẽ mở ra trước bạn. Hãy tận hưởng quá trình, và đừng chỉ trích bản thân vì những điều bạn không làm!

Chương 04Ngôn ngữ của giấc mơ

B

ởi vì ngôn ngữ được “nhà máy giấc mơ” sử dụng khác với ngôn ngữ ta thường dùng để suy nghĩ và tư duy, cho nên khám phá ý nghĩa của giấc mơ mặc nhiên là một thách thức. Tuy nhiên, có những mô-tuýp khá nhất quán mà ta có thể sử dụng để học ngôn ngữ giấc mơ và giải mã ý nghĩa của chúng.

Cách đơn giản nhất để nhận ra ý nghĩa của những giấc mơ là kiểm tra các yếu tố bên trong chúng: **các ẩn dụ hành động, các cảm xúc cường điệu,** và**các biểu tượng.**

Các ẩn dụ hành động

Đây là những đầu mối tuyệt vời dẫn đến ý nghĩa. Phép ẩn dụ được phản ánh qua những gì bạn đang làm trong giấc mơ, hoặc qua hành động chính đang diễn ra.

Nếu bạn đang bị xui rủi rình rập, ẩn dụ hành động trong tình huống này sẽ là có thứ gì đó đang đuổi theo bạn một cách đầy đe dọa. Trong đời thực, bạn đang bị đeo bám ra sao?

Nếu bạn đang lang thang lạc lối qua một quang cảnh khô cằn trong giấc mơ của mình, có thể là gần đây bạn đã chuyển vào thành phố nơi bạn chẳng biết ai cả, hay có lẽ bạn vừa ly dị và thay đổi lối sống đến mức chính mình cũng không nhận ra. Phép ẩn dụ hành động về việc lang thang và bị lạc chính là đầu mối cho bạn. Khi bạn tách phần ẩn dụ ra khỏi bối cảnh của giấc mơ, hãy dừng lại và nhìn vào nó.

Nếu bạn thấy mình đang chiến đấu sống còn chống lại các sát nhân giấu mặt, hãy lấy yếu tố hành động ra khỏi bối cảnh giấc mơ và quan sát nó. Bạn đang chiến đấu cho cuộc sống của mình. Đây là một nhận định hoàn toàn có lý! Giờ thì bạn biết nó liên quan đến điều gì đó đang đe dọa cuộc sống của mình, hoặc một nơi mà mối nguy ấy to lớn hơn bạn tưởng, hoặc nơi mà một phần căn tính của bạn đang bị đe dọa. Vậy hiện tại ở phần nào trong đời thực mà sự tồn tại của bạn đang bị đe dọa?

Tương tự nếu mơ thấy mình đang đói sắp chết hay lịm dần, bạn hãy nhấc cái ẩn dụ đó ra khỏi giấc mơ và phân tích riêng nó. Bạn đang không nhận đủ dưỡng chất để sống, và bạn đang dần mất đi sự sống của mình. Điều này không nhất thiết biểu thị bạn đang ở trong tình trạng nguy hiểm về mặt thể chất, nhưng một phần quan trọng của chính bạn đang chết dần do sự thiếu dinh dưỡng này.

Đây là một ví dụ về cách mà một ẩn dụ hành động có thể dẫn dắt bạn nhận ra ý nghĩa. Ngay sau khi hoàn thành chương trình cao học, tôi đã làm một công việc mà mình ghét. Nó cực kỳ căng thẳng và góp phần gây nên nhiều vấn đề về sức khỏe. Kết quả là tôi dần kiệt sức và thường không thấy hạnh phúc. Trong suốt một năm công tác tại đó, tôi đã vài lần nằm mơ thấy mình bị giết. Phép ẩn dụ hành động là Tôi đang bị hủy diệt bởi một thứ gì đó. Trong số đó, một giấc mơ đặc biệt đáng ngại:

Tôi đang ở trong một tòa nhà với vài đồng nghiệp. Tôi đang bị giết bởi một tên cứ moi não của những phụ nữ mà hắn sát hại. Trong khi đang giằng co với kẻ thủ ác, chân tôi trượt vào thứ gì đó. Khi nhìn xuống, tôi thấy bộ não của một người phụ nữ đang nằm trên sàn – phần còn lại của một nạn nhân hắn vừa xuống tay.

Phép ẩn dụ hành động ở đây là tôi mất mạng bởi một thế lực ác độc. Cụ thể hơn, tôi bị sát hại bằng cách moi não (vì các nhân vật trong mơ là các đồng nghiệp, nó có ám chỉ rằng giấc mơ là về công việc của tôi.) Tuy nhiên chỉ bằng việc nhận diện phép ẩn dụ hành động, tôi đã có thể xác định nguồn cơn của giấc mơ. Ở đâu trong đời mà tôi thấy như "bị giết", và như thể não mình đang bị moi ra? Tôi thấy rất rõ ràng, rằng đây là một trong chuỗi giấc mơ cho thấy tôi đang bị hủy diệt bởi công việc của mình. Người chủ công ty đối xử tàn tệ với các nhân viên đến mức chúng tôi đã đặt cho hắn cái biệt danh lấy cảm hứng từ kẻ bạo dâm nổi tiếng trong sử sách: Hầu tước de Sade. Giấc mơ sử dụng các nạn nhân nữ để đặc biệt nhắc đến cách xử sự của công ty với phái nữ (và bộ não của họ.)

Để xử lý được các phép ẩn dụ hành động, hãy nhìn vào những gì bạn đang làm trong mơ. Bạn đang đánh chiến? Đang yêu đương? Đang giằng xé? Đang bước qua một cây cầu? Đang vượt qua một rào chắn? Đang cảnh cáo ai đó? Đang nôn? Bất kể bạn đang làm gì, hãy chọn một ẩn dụ tương đối thẳng thừng từ hành động trong mơ của mình và dùng nó để khám phá mối liên

quan giữa nó và cuộc sống khi thức của bạn.

Trong lúc nỗ lực bóc trần các ẩn dụ trong mơ, hãy tự hỏi mình câu hỏi sau: “Tôi đang thực sự làm gì/cảm thấy gì?” Dùng một hoặc hai động từ cho việc phân tích giấc mơ, sau đó hãy cân nhắc những cảm xúc của mình trong mơ.

Các cảm xúc cường điệu

Một trong những điều khiến người ta sợ hãi về các giấc mơ chính là cường độ xúc cảm mà họ cảm nhận được. Một người trải nghiệm cảm giác hơi xấu hổ trong ngày có thể mơ thấy mình bị buộc tham gia vào một màn trình diễn khiêu gợi trên sân khấu, khi đêm xuống. Người nằm mơ sẽ bị sốc và kinh hoảng bởi giấc mơ đến mức họ có thể không liên kết nó với sự việc hơi xấu hổ xảy ra ngày hôm trước. Các giấc mơ với các cảnh tượng sống động về tình dục, hay các giấc mơ cực kỳ bạo lực thường khiến người ta sợ hãi, và làm họ suy tư liệu rằng mình có đột nhiên gặp phải các vấn đề thần kinh không.

Việc hiểu rằng các giấc mơ thường phóng đại các xúc cảm bạn cảm thấy (hay từ chối cảm thấy) sẽ giúp ích cho bạn trong quá trình phân tích giấc mơ. Một trong các chức năng của giấc mơ rất có thể là để giữ cho ta thật tỉnh táo trước các xúc cảm dậy lên trong lòng. Đây là việc rất tự nhiên, thậm chí rất thực tế, để đưa ra các phản ứng hồi đáp đến các sự kiện, đặc biệt là khi các phản ứng này không được dễ chịu là bao. Tuy nhiên giấc mơ luôn “bắt” lấy cảm giác. Ngay cả khi tâm trí có khả năng tránh né nhận thức về các cảm giác này trong lúc thức, thì cảm giác vẫn sẽ xuất hiện trong giấc mơ của bạn, và thường được khuếch đại lên vài đơn vị cảm xúc. Sự phóng đại này xảy ra để thu hút sự chú ý của bạn, và là phản ứng với một cảm xúc đã bị đè nén hoặc ẩn sâu.

Giấc mơ thường cho phép bạn xả ra các xúc cảm được coi là không đúng mực để bày tỏ (hay thậm chí là để lưu tâm đến) trong cuộc sống khi thức. Bạn có thể thấy mình hành động và cảm thấy những điều mà mình không bao giờ làm hay thấy trong đời thường. Điều này không đồng nghĩa với việc triết lý về đạo đức hay quan điểm chính trị của bạn đã bị lệch lạc, hay trở nên lung lay. Thật ra, các giấc mơ cho phép các suy tưởng và các xung năng bị cấm đoán được tiến hóa để rồi sau đó, chúng có thể được giải thoát ra khỏi hệ thống của chính bạn.

Ví dụ, trẻ em thường mơ thấy những con quái vật, vốn có thể là đang khắc

họa khía cạnh đáng sợ của cha mẹ các em. Trong nhiều gia đình, việc phê bình cha mẹ đơn giản là không tồn tại. Đối với một đứa trẻ, cảm giác "hôm nay mẹ phạt mình, mình ghét mẹ" sẽ phải bị ém xuống. Nhưng tối đó, em sẽ nằm mơ về đúng trải nghiệm đó, có thể với mẹ đã được ngụy trang đi, để em được phép trải nghiệm những cảm xúc thật của mình. Bằng cách này, giấc mơ đóng vai trò như một hệ thống cân bằng cho tâm lý, hợp thức hóa các trải nghiệm đã bị từ chối bởi các áp lực văn hóa, hay các sức ép bên ngoài khác.

Giấc mơ cũng có thể đóng vai trò như các dấu hiệu cảnh báo về sức khỏe và mức độ vui sống của bạn. Chúng phản ánh các tình huống, khuôn mẫu hành động và các rắc rối mà rõ ràng là ta không có khả năng nhận ra khi thức. Tình huống càng nguy hiểm đến mức độ vui sống của ta bao nhiêu (bao gồm sức khỏe thể lý, tinh thần, xã hội hay tâm linh), thì giấc mơ càng kịch tính và đáng nhớ bấy nhiêu. Ngoài ra, "nhà máy giấc mơ" có vẻ thường khuếch đại các dấu hiệu khi các giấc mơ trước đó chưa được hiểu hay giải quyết hết. Đây là tính chất gây tò mò và vô cùng lý thú của giấc mơ. Tuy nhiên, chẳng vui tí nào khi bạn có những cơn ác mộng kinh hoàng đâu nhỉ?

Cảm xúc bị đè nén thường đau đớn và dữ dội. Tuy nhiên, khi được xem xét thấu đáo, nó sẽ lắng xuống.

Nếu mơ thấy mình đang chạy khỏi một thứ đáng sợ và kinh khủng, cảm giác của bạn có thể là thấy nguy hiểm và cố gắng thoát thân. Tình huống giấc mơ có thể kịch tính hơn tình huống khi thức của bạn nhiều, nhưng luôn có sự tương đồng giữa mộng và thực. Nếu đang mơ thấy mình tìm đến vợ/chồng mình và cô/anh ấy bước đi mà không thèm đếm xỉa đến bạn, thì cảm giác của bạn chính là mình bị phớt lờ bởi ai đó mà lẽ ra phải yêu thương bạn. Điều đó gợi bạn nhớ đến gì khi thức?

Đôi khi những gì bạn cảm thấy trong khi đang *phân tích* một giấc mơ lại hoàn toàn khác những gì bạn trải nghiệm trong giấc mơ. Cảm giác được dùng để phân tích giấc mơ chính là cảm xúc bạn thấy trong khi mơ. Nhiều khi nội dung của một giấc mơ sẽ làm bạn sốc, hoặc bạn sẽ thấy nó thật đáng lo ngại bởi chủ đề cấm kỵ của giấc mơ, hay bởi bạn bị khó chịu bởi các lý giải khả dĩ. Đừng lo lắng về việc kiểm duyệt các giấc mơ của mình. Chúng không thể bị kiểm duyệt đâu. Hầu hết chúng ta đều đã nghe về các lý thuyết "thỏa mãn mong ước"; rằng giấc mơ cung cấp cho ta những thứ ta ham muốn trong đời. Điều này thi thoảng đúng, nhưng thường thì các giấc mơ phản ánh những gì

chúng ta đã có trong đời thực.

Ví dụ, mơ thấy có quan hệ tính dục loạn luân không có nghĩa bạn âm thầm khao khát dạng quan hệ thể xác đó. Nhiều khả năng hơn đó là bạn đang trải nghiệm sự thù địch đặc thù trong công việc, hoặc rằng bạn đang hẹn hò với một người rất giống một họ hàng nào đó, vì thế bạn cảm thấy thật tội lỗi khi quen anh/cô ấy. Hoặc có thể bạn đang dính líu tới một vụ nào đấy mà bản thân cảm thấy sai trái, nhưng bạn thấy dễ hơn khi cứ "tát nước theo mưa" thay vì từ chối. Ngôn ngữ cảm xúc của những giấc mơ rất cơ bản, rất mãnh liệt, và gây choáng váng. Những giấc mơ của bạn sẽ nói rất rõ ràng với bạn khi chính bạn cảm thấy bị xâm phạm, bị phơi bày, bị bỏ đói hoặc được khích lệ.

Các biểu tượng

Các biểu tượng – yếu tố thứ ba, thường rất lắt léo vì chúng có quá nhiều định nghĩa. Ví dụ, nếu bạn mơ thấy mình đang bơi trong hồ, vài chuyên gia sẽ nói rằng bạn đang mơ về cảm xúc của mình; những người khác sẽ nói rằng nước luôn biểu trưng cho tri thức; rồi các vị khác nữa sẽ lại nói nước biểu trưng cho cái chưa được biết. Bất kỳ sự lý giải nào, cũng cung cấp cho bạn vài hiểu biết tương đối khác nhau. Vậy, bạn sẽ gán ý nghĩa cho những thứ xuất hiện trong giấc mơ mình như thế nào?

Có thể xuất phát bằng cách suy ngẫm xem các sự vật trong mơ là gì với bạn. Đây thực sự là cách chính xác nhất để phân tích sự hiện diện của một sự vật hoặc một bối cảnh. Thật dễ để coi nhẹ những hiểu biết của mình, mà không nhận ra sự liên tưởng của bạn là rất đặc biệt và cá nhân. Vì tôi không biết bơi, tôi coi nước như một yếu tố ngoại vi với các hiểm nguy tiềm ẩn. Tuy nhiên khi tôi đang học một lĩnh vực mới, và mơ thấy mình đang đi học bơi và học rất tốt, rất có thể giấc mơ đang phản ánh sự vui thích và niềm tự tin vào việc học điều mới. Lúc đang trong giai đoạn bấp bênh của chuyện tình cảm, tôi mơ thấy mình đi chèo thuyền với bạn trai qua một vùng nước đầy cá mập. Tôi tin rằng giấc mơ này đã nhắc cho tôi nhớ rằng có những hiểm nguy đến niềm hạnh phúc của chúng tôi bên dưới bề mặt mọi sự, và điều này cuối cùng là thật.

Cùng một sự vật có thể mang ý nghĩa hoàn toàn khác nhau trong các giấc mơ khác nhau. Bạn cần phải kiểm tra các mô tả của mình về những gì bạn thấy

trong mơ, xem xét các lý giải phổ biến và sau đó kiểm tra các liên tưởng xem cái nào thì phù hợp với mình. Cách tiếp cận này có thể làm bạn bực mình nếu bạn đã quen giải quyết vấn đề theo tư duy tuần tự, tuyến tính. Tuy vậy, càng thực hành chuyện này thường xuyên, bạn sẽ càng thấy nó dễ dàng và thú vị. Bên ngoài nhìn vào thì trông nó như là “trực giác”, nhưng thật ra đó là một kiểu tư duy khác. Đây là kỹ năng mà càng thực hành nhiều thì càng nhuần nhuyễn, và giá trị của nó sẽ được chứng minh trong nhiều lĩnh vực khác nhau trong đời sống.

Để xác định ý nghĩa biểu tượng của một sự vật bất kỳ trong mơ, hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau:

• Nó phục vụ cho chức năng nào? Nó có giá trị hay tính chất ra sao?

• Ai hoặc loại người nào sẽ sử dụng nó?

• Nó có tương tự với cái gì trong cuộc sống khi thức của bạn?

• Đã có lúc nào trong cuộc sống mà bạn đã từng sử dụng hoặc ở cạnh loại vật thể này? Lúc đó và tình huống hiện tại của bạn có tương đồng gì không?

Các biểu tượng có thể cung cấp nhiều ý nghĩa thú vị và ấn tượng, vì thế tôi khuyên bạn nên làm việc hết sức mình với chúng. Nếu ý nghĩa vẫn còn chưa rõ ràng, bạn có thể tạm gác nó qua một bên. Thường thì bí ẩn thực sự của một giấc mơ được giải quyết bằng cách nhận thức được phép ẩn dụ hành động và đưa cảm xúc của bạn lên bề mặt. Lúc đó các biểu tượng thường sẽ trở nên rõ ràng.

Đừng vội vàng đưa ra kết luận

Cố gắng liên kết các giấc mơ và cuộc sống thực quá vội vã dễ khiến ta nản lòng khi phân tích giấc mơ. Lấy y xì các hành động và nội dung giấc mơ rồi cố áp dụng chúng vào đời thực thường là giải pháp không thực tế. Đơn giản là việc này không hợp lý. Không ai trong đời thực cư xử như trong mơ, cùng một quy tắc trong thực tế không thể mang đi áp dụng cho cả hai trường hợp. Vì vậy, bạn sẽ gặp rắc rối nếu cố đi trực tiếp từ giấc mơ đến đời thực.

Đừng quên rằng giấc mơ của bạn đang nói chuyện bằng ngôn ngữ ẩn dụ, sử

dụng các ẩn dụ hành động, các cảm xúc cường điệu cũng như các biểu tượng để tả lại các điều kiện trong đời sống hiện tại của bạn. Khi dành thời gian để nhìn vào các yếu tố này, bạn sẽ bắt đầu nhận ra những khía cạnh của cuộc sống mà chúng đại diện. Hãy xem qua giấc mơ của một cô gái duyên dáng mà tôi biết, tên là Candy (không phải tên thật), người từng gặp rắc rối với những cơn ác mộng lặp đi lặp lại.

Tôi đang bay trên một máy bay phản lực lớn. Thay vì ngồi chung với những hành khách khác, tôi đang ở trong buồng điều khiển cùng với viên cơ trưởng. Có vẻ như chiếc máy bay sẽ rơi xuống. Tôi rất sợ hãi. Tôi sẽ bị tiêu tùng. Chúng tôi rơi xuống và mọi thứ vỡ vụn. Nhiều hành khách đã chết. Nhưng tôi ổn. Tôi hoàn toàn ổn. Tôi ra khỏi máy bay và đi mất.

Chiếc máy bay là một trong những biểu tượng chính của giấc mơ này, và tôi đã hỏi Candy máy bay phản lực có ý nghĩa gì với cô ấy. Candy mô tả rằng máy bay phản lực là hình thức kinh doanh vận chuyển hành khách phổ biến mà dường như mọi người đều thoải mái khi sử dụng, nhưng với Candy thì đi máy bay có chút gì đó không dễ chịu.

Một trong những biểu tượng rõ ràng khác trong giấc mơ là Candy ngồi ở vị trí điều khiển máy bay, chứ không ngồi cùng các hành khách khác như bình thường.

Bất cứ khi nào thiết lập và các hành động trong mơ khác với những gì bạn tưởng trong cuộc sống khi thức, bạn đang được đưa ra một gợi ý tuyệt vời. Trân trọng những khía cạnh vô lý rành rành cũng như các mâu thuẫn bất ngờ trong giấc mơ; đây là những đầu mối để lần ra ý nghĩa.

Cảm giác phóng đại trong giấc mơ là Candy đang phải đối mặt với sự hủy diệt của bản thân. Như mọi khi, cảm giác này là một trong những mối liên kết tốt nhất với tình trạng thực tế khi thức mà giấc mơ đang miêu tả. Sau khi nhận được mô tả về các khía cạnh khác của giấc mơ, bạn có thể sử dụng cảm giác để liên kết trở lại cuộc sống thực của mình. Tuy nhiên đừng vội sa đà vào việc liên tưởng trước khi thu thập đầy đủ mọi thông tin, không thì bạn sẽ chỉ đang nhắm đến đời thực qua tình huống của giấc mơ, trong khi bỏ qua mất thông điệp mà giấc mơ mang đến. Bạn sẽ biết mình đã có được mô tả hoàn thiện về cảm giác của người nằm mộng khi bạn có thể mô tả lại với một bên thứ ba về những gì đã xảy ra, cảm giác của người nằm mộng ra sao và

được người đó xác nhận rằng: “Đúng vậy! Chính nó đấy!” Bạn sẽ đạt được điều này qua thời gian, quan trọng nhất là bạn phải thu thập các chi tiết tường thuật từ người nằm mộng, chớ nên hồ hởi nhảy cóc đến các suy đoán đang sủi tăm từ chính những trải nghiệm cá nhân của mình. Người nằm mơ sẽ không biết rằng những người đang lắng nghe [tường thuật về giấc mơ của họ] không hiểu ngay lập tức thế nào là “sợ hãi,” “choáng ngợp,” v.v... Nếu những gì họ nói có nghĩa là A, nhưng bạn không thể hiểu A tường minh nhất có thể, quá trình [thấu hiểu] này có thể bị sa lầy và làm bạn mất nhiều thời gian hơn. Con đường đến với câu trả lời nhanh nhất, là chân thành khuyến khích người nằm mơ mô tả tường minh nhất có thể, về cảm giác của họ với trải nghiệm trong mơ.

Phép ẩn dụ hành động ở đây là Candy đang hướng tới một vụ tai nạn mà cô cho rằng đồng nghĩa với việc mình bị phá hủy. Tuy nhiên, một yếu tố quan trọng của ẩn dụ hành động đó là Candy sống sót sau vụ tai nạn máy bay. Cô ấy hoàn toàn ổn.

Candy đã nhờ tôi giúp đỡ vì đây là một giấc mơ lặp đi lặp lại và nó làm cô ấy sợ hãi. Cô đã đoán đúng rằng thông điệp của nó dành cho cô rất quan trọng. Điều làm cô lo lắng nhất chính là cảnh báo về cái chết sắp xảy ra do tai nạn máy bay. Mặc dù những giấc mơ tiên tri đã xảy ra, tôi không lo lắng gì cho Candy theo chiều hướng đó bởi vì vào cuối giấc mơ, cô luôn đi ra khỏi đống đổ nát mà không có lấy một vết trầy xước. (Trong trường hợp này, Candy nhận thấy cảm xúc phóng đại về sự sợ hãi của cô ấy đến nỗi cô ấy không chú ý tới sự an toàn của mình vào lúc kết thúc giấc mơ. Đó là lý do tại sao có những người khác tham gia quá trình khám phá giấc mơ của bạn là hữu ích. Thường thì người nằm mơ sẽ dính cứng ở một khía cạnh của giấc mơ với một ý nghĩa đặc biệt, và bỏ qua các manh mối và thông điệp quan trọng khác.)

Cốt truyện cơ bản của giấc mơ này là điều Candy sợ nhất đã thành hiện thực và cô đã sống sót mà không hề hấn gì. Dưới đây là một số ghi chú về giấc mơ:

• Cô ấy có quyền kiểm soát nhiều hơn bản thân nhận ra kể từ khi cô ấy ngồi trong buồng điều khiển cùng với phi công.

• Loại máy bay phản lực, một loại phương tiện giao thông vận tải mà Candy không thoải mái, có thể đại diện cho một số khía cạnh trong cuộc đời làm

việc mà người khác xem là “bình thường” nhưng có vẻ như nguy hiểm hoặc ngộp thở với cô ấy.

• Vụ tai nạn máy bay là vấn đề sống còn. Một số phần của Candy đã phải đối mặt với, hoặc là vấn đề an toàn tài chính, hoặc những hoang mang về hướng tiến triển mà cuộc sống của cô ấy đang diễn ra, có thể cả hai.

• Candy sống sót qua vụ tai nạn mà không thương tích gì. Ngay cả khi những sợ hãi tồi tệ nhất của cô ấy thành sự thật, và “mất đi tất cả” thì cô ấy cũng sẽ không sao.

Hóa ra, Candy đang làm việc cho một người đàn ông có quyền lực nhưng vô đạo đức. Cô đã tham gia vào các hoạt động kinh doanh thú vị nhưng quá sức, mà bản thân cô cũng không tin rằng nó có thể kéo dài thêm. Tuy nhiên, cô ấy hoảng sợ khi nghĩ tới việc không còn sự hỗ trợ về tài chính. Cô không biết phải làm gì cho bản thân mình (cô ấy trong buồng điều khiển nhưng không giành lấy quyền). Tôi chỉ cho cô ấy rằng ngay cả khi cô ấy “cùng lao xuống” với chiếc máy bay, giấc mơ của cô ấy đã chỉ ra rằng nó cũng sẽ không làm cô thiệt hại gì cả. Cô ấy đã reo lên “À ha!” Cô ấy nói với tôi rằng mình đã liên tục lo lắng về tình hình tài chính và mong muốn thoát khỏi công việc hiện tại. Mặc dù giấc mơ giống như một cơn ác mộng, nhưng thông điệp lại có tính khích lệ. Khoảng sáu tháng sau, Candy rời bỏ công việc của mình và tìm thấy một vị trí thích hợp hơn, nơi cô có thể phát triển tài chính và thư giãn về tinh thần.

Nhân vật trong giấc mơ

Khi bạn tìm kiếm các biểu tượng trong giấc mơ của mình, hãy nhớ lưu ý đến các nhân vật khác, cũng như bối cảnh giấc mơ diễn ra. Bạn ở đâu? Và ai ở đó? Những người khác, (hoặc sinh vật) trong giấc mơ của bạn là những định danh mạnh mẽ về ý nghĩa. Thường thì người ta xuất hiện trong giấc mơ là đại diện cho chính mình. Ví dụ, nếu bạn mơ ước được thân mật với vợ/ chồng của bạn, người đang không có nhà và bạn đang rất nhớ nhung, thì rất có thể bạn sẽ bắt được ý nghĩa của giấc mơ đó theo đúng nghĩa đen. Thông thường, những giấc mơ sẽ cung cấp cho bạn các nhân vật sáng tạo và chi tiết đến mức bạn sẽ cần phải viết một mô tả về nhân vật trước khi bạn có thể xác định được nó đại diện cho ai. Một lưu ý liên quan đến nhân vật: Nếu người trong giấc mơ là người bạn chưa bao giờ gặp, hoặc không biết trong cuộc sống

thực, người đã qua đời, hoặc người bạn không gặp trong nhiều năm, (hoặc nếu nhân vật là một con chó biết nói chuyện hoặc một loại phép thuật khác), thì nhiều khả năng nhân vật đó có thể đại diện cho người khác trong cuộc sống khi thức của bạn, hoặc phần nào đấy trong bạn.

Đây là một giấc mơ tôi đã gặp vài năm trước, trong đó chỉ có một nhân vật truyền hình và tôi xuất hiện. Trong trường hợp đó, cần phải điểm qua các phẩm chất của nhân vật để xác định ai hoặc điều gì đang được đại diện một cách biểu tượng.

Tôi đang xếp hàng đợi vào rạp chiếu phim với MacGiver (được viết y xì như vậy), nhân vật truyền hình từ loạt phim hành động cùng tên. Tôi rất thích anh ấy, rất bị anh ấy thu hút, và cảm thấy một tình cảm mãnh liệt đối với anh ấy.

Tôi tự hỏi MacGyver đại diện cho ai trong giấc mơ này. Vì anh ấy là một nhân vật hư cấu, tôi biết rằng sự đại diện này mang tính biểu tượng. Và, mặc dù tôi thích diễn xuất của chàng trai trẻ đóng vai đó trong phim truyền hình, tôi không bị thu hút bởi anh ấy theo chiều hướng lãng mạn. Hơn nữa, tôi đang trong một mối quan hệ rất hạnh phúc vào thời điểm xảy ra giấc mơ này, và thường chỉ có những giấc mơ lãng mạn về người bạn đời của mình. Tôi thấy kỳ quặc nên giấc mơ này hẳn là một ngoại lệ. Tôi đã tạo ra một mô tả về MacGyver để thử nhận diện anh ta trong cuộc sống thực của tôi.

Tôi tự hỏi mình câu hỏi sau đây: “Ai là MacGyver đối với tôi, những phẩm chất nào khiến tôi liên tưởng đến nhân vật đó?” Anh ấy thông minh, và là một tay giỏi sinh tồn thực sự, người không quan tâm đến danh vọng vẻ vang mặc cho những điều kỳ diệu mà anh đã làm. Anh có chừng mực và dễ mến.

Bạn có thể đã phát hiện ra đầu mối cực lớn khác trong giấc mơ này. Cái tên MacGyver được đánh vần khác so với cái tên trong phim. Vì sự phân kỳ từ thực tế thường ngày luôn luôn có chủ đích trong những giấc mơ, tôi đã ghi nhận điều này và đặt nó ở một phía để giải mã trong lần giải thích sau. Sau đó tôi tự hỏi: “Điều này gợi cho tôi nhớ về ai?”

Rõ ràng nhân vật đã gợi cho tôi nhớ về người bạn trai khi đó, người mà tôi sẽ mô tả chính xác bằng những từ đã nêu. Anh khôn ngoan trong việc tìm ra những cách sáng tạo để giải quyết những tình huống khó khăn. Sau đó, tôi trở lại xem cách phát âm của MacGiver như một đầu mối dẫn tới ý nghĩa. Tôi đã

phì cười khi xem xét đầu mối đó. Ngày trước giấc mơ, bạn trai của tôi tặng tôi một chiếc máy tính Macintosh để giúp tôi hoàn thành luận án tiến sĩ. Tôi đã cảm nhận được tình yêu và sự thu hút trong giấc mơ đối với "Mac-Giver!" "Nhà máy giấc mơ" của tôi đã tìm thấy một nhân vật kết hợp loại chủ nghĩa anh hùng quên mình rất phù hợp với bạn đời tôi và cũng đã cho anh ấy một cái tên tượng trưng cho lòng biết ơn của tôi về chiếc máy tính.

Phong cách kết hợp biểu tượng thị giác với các đầu mối chơi chữ là rất phổ biến trong những giấc mơ. Nó có thể là một sự trợ giúp tuyệt vời để giải mã giấc mơ và không bao giờ thôi khiến người nằm mơ hết kinh ngạc và tán thưởng mức độ sáng tạo hài hước của tâm trí họ.

Khi bạn đang làm việc với một giấc mơ, nếu bạn viết ra mô tả về một nhân vật và nó không có ý nghĩa gì với bạn, thì hãy chuyển sang phần tiếp theo của giấc mơ. Vào thời điểm bạn mô tả các hành động, cảm xúc và biểu tượng, tự nhiên trong đầu bạn lóe lên một nhân vật huyền bí, tự động lấp vào vị trí và được hé lộ như một đại diện hoàn hảo của người được miêu tả.

Bối cảnh trong giấc mơ

Khi mơ thấy các đồng nghiệp, dù cho giấc mơ đặt trong một tình huống chẳng có ý nghĩa gì với bạn, thì vẫn nhiều khả năng là bạn đang mơ về các yếu tố có mặt trong đời sống công việc của mình. Đồng nghiệp xuất hiện trong đó bởi vì bối cảnh giấc mơ là về công việc của bạn. Tất nhiên là có trường hợp ngoại lệ, vì những thách thức trong đời sống gia đình và nghề nghiệp có xu hướng chồng chéo lên nhau. Tuy vậy, các sự vật, đồ vật, giấy tờ và người đến từ sở làm thì thiên về manh mối cho thấy giấc mơ liên quan đến công việc.

Tương tự, đôi khi một đồng nghiệp sẽ được "mượn" để đóng một vai trong mơ vì phẩm chất mà họ đại diện cho bạn. Đây là giấc mơ của một chàng thanh niên trẻ tuổi sáng láng và nhạy cảm tên là Nash:

Tôi đang xúc một đống đá với Steve, một người cùng công ty. Steve muốn đào đống đá từ đáy lên, nhưng tôi biết rằng đó không phải là ý hay. Tôi cố gắng bảo anh ta đừng giải quyết vấn đề theo cách đó, nhưng anh ta nói rằng tôi thì biết gì và rằng chính anh ta mới là người có kinh nghiệm. Trước khi kịp nhận ra, đống đá đã hóa thành một cơn lốc nhỏ và Steve bị chôn vùi. Tôi bắt đầu

cố bới anh ta ra ngoài. Tôi lo sợ cho anh ta, nhưng đa phần tôi nghĩ rằng anh ta thật ngu xuẩn khi đào đá kiểu đó.

Bản mô tả của Nash về Steve là anh ta có thái độ hiếu chiến và dường như luôn làm theo ý mình. Nash tâm sự rằng anh thường tự bảo mình nên giống Steve; xấc xược và lực điền hơn. Anh có khuynh hướng so sánh bản thân mình với Steve, và tự đánh giá mình là yếu đuối và quá nhạy cảm. Tôi biết sau đó "nhà máy giấc mơ" của Nash đã để anh thấy rằng xấc xược không phải lúc nào cũng là cách tốt nhất để đảm nhận một dự án. Nash nhạy cảm hơn (và do đó hiểu rõ hơn), và có khả năng nhận biết ngay cách tiếp cận nào là hợp lý. Anh ta còn ở vị trí cần phải giải cứu Steve, thầm nghĩ rằng Steve thật "ngớ ngẩn".

Một trong những điều đẹp đẽ về giấc mơ chính là ta không bị trói buộc bởi các phán đoán có ý thức, và vì thế chúng đưa ta vào một góc nhìn mà ta chẳng thấy được khi bị che mắt bởi các ý kiến theo thói quen của mình. Trong trường hợp của Nash, anh thường coi rằng mình kém hơn Steve, nhưng "nhà máy giấc mơ" của anh đã đưa ra ý kiến khách quan hơn. Ý kiến này có lợi cho Nash, một khi anh nhận thức được. Nash đã rất thích thú khi giải mã được giấc mơ của mình và kiềm chế được xu hướng so sánh mình với người khác cũng như bớt nghiêm khắc với sự nhạy cảm của mình.

Bối cảnh là nơi hành động trong mơ diễn ra. Bối cảnh thường xuyên của giấc mơ bao gồm nhà, văn phòng hoặc nơi làm việc, các cuộc tụ tập xã hội, khi đang lái xe hoặc đi du lịch trên đường, đang ở trong một tòa nhà nào đó hoặc ngôi nhà mà bạn lớn lên. Bối cảnh là một đầu mối xác định ý nghĩa của giấc mơ, và đôi khi có thể là một manh mối lộ liễu.

Nếu bạn mơ thấy quay về ngôi nhà thơ ấu, khá chắc là bạn đang mơ thấy một điều gì đó trong cuộc sống hiện tại nhưng mang dư âm của thời thơ ấu. Nhiều người trưởng thành tiếp tục có cùng một cơn ác mộng như khi còn nhỏ. Điều này đơn giản là tiềm thức bạn vẫn đang trải qua cùng một nỗi sợ hoặc cùng một vấn đề thách thức bạn từ tấm bé. Con quái vật giờ đây có thể mang một khuôn mặt khác trong cuộc sống thực, nhưng tác động tâm lý thì đại khái giống nhau. (Rắc rối với nhân vật nắm quyền, xử lý những lời chỉ trích, cố gắng giành được sự công nhận thông qua thành tích, cảm giác mất giá trị, là những chủ đề điển hình mà nhiều người gặp phải.)

Khi nhìn vào bối cảnh của giấc mơ, hãy cố gắng nhìn nó theo cách biểu trưng hơn là theo nghĩa đen. Mơ thấy quay lại trường đại học có thể liên quan đến việc học hỏi một điều gì đó, hoặc đối với nhiều người, đó là cảm giác quay trở lại thời điểm khi mình có ít quyền lực hơn và chịu sự quản lý của người khác. Mơ thấy đi đến trung tâm mua sắm hoặc cửa hàng thường có liên quan đến việc lựa chọn hoặc tìm kiếm cái gì đó trong cuộc sống phù hợp với nhu cầu của bạn. Giấc mơ với bối cảnh trong phòng ngủ, hoặc thậm chí trong một phòng ngủ lạ, có thể đề cập một số khía cạnh của cuộc sống tình dục của người nằm mơ, ngay cả khi hành động liên quan không có vẻ gì là tình dục.

Chúng ta hãy nhìn vào giấc mơ của một người đàn ông có tên là Norman, người đã bị hình ảnh trong mơ làm cho bối rối.

Tôi lên giường và vợ tôi – Nita đang nằm trên giường phân loại giấy tờ. Tôi mang theo giấy tờ thuế của mình và cũng bày chúng ra giường. Chúng tôi không nói gì với nhau – chỉ làm công việc giấy tờ. Dù vậy, tôi cảm thấy rất lo lắng.

Bối cảnh phòng ngủ là đầu mối đầu tiên của chúng tôi. Ẩn dụ hành động Norman và vợ nằm trên giường là một đầu mối khá lớn rằng bối cảnh của giấc mơ là khía cạnh thân mật trong cuộc hôn nhân của họ. Sự lo lắng của Norman bị phóng đại và không cân xứng với cốt truyện của giấc mơ, và dĩ nhiên những cảm xúc liên quan cho chúng ta một dấu hiệu của tương quan hoạt động đang được đề cập ở đây. Trong bối cảnh này, sẽ là hợp lý nếu Norman cảm thấy chán nản, nhưng sao anh lại lo lắng? Tuy nhiên, chúng ta thấy rằng vợ anh đang xếp loại giấy tờ, biểu tượng của việc đánh giá và phán xét thành tích. Norman phản ứng bằng cách đưa giấy tờ thuế của mình vào, và bày hết lên giường.

Hãy nhìn vào ngôn ngữ của giấc mơ. Khung cảnh, được tiết lộ bởi bối cảnh và biểu tượng (phòng ngủ và giường) dường như là về mối quan hệ hôn nhân của Norman và Nita. Cảm xúc của Norman cho chúng ta một gợi ý về vấn đề hoặc tương quan giữa hai người đã và đang được biểu đạt: lo lắng. Norman đang ngồi trên giường với vợ mình, cảm thấy lo lắng về điều gì đó. Nita đang xếp loại giấy tờ, đánh giá và phán xét cái gì đó trên giường. Phản ứng của Norman đối với việc đánh giá của Nita là bày giấy tờ thuế của mình lên giường và làm việc với chúng. Các loại thuế có thể tượng trưng cho sự mệt mỏi, “cảm giác bị đánh thuế”, hoặc đuối sức vì lo lắng chuyện kinh doanh và

tài chính liên quan đến việc mất mát tài sản. Bằng cách đối chiếu với Norman những biểu tượng này và mối quan hệ của anh với chúng, chúng tôi đã có thể hiểu rõ tầm quan trọng của chúng.

Norman và Nita đã hình thành một thói quen tránh né các tương tác thân mật. Norman đã cho rằng điều này là do công việc quá bận rộn và mệt mỏi. Tuy nhiên, giấc mơ cho thấy vấn đề thực sự là anh lo âu bởi chuyện bị "xếp loại" bởi Nita. Anh che đậy bằng cách tuyên bố mình đã mệt mỏi, "bị đánh thuế" từ công việc. Sự lo lắng của anh về tình huống của họ là một dấu hiệu cho thấy anh không thoải mái với cách sắp xếp này, nhưng sợ phải thay đổi nó. Tôi đã khuyến khích Norman cân nhắc xem anh ấy muốn sử dụng nội kiến trong giấc mơ của mình như thế nào. Nên nhớ rằng những giấc mơ đang cố gắng để giúp người nằm mơ bằng cách làm mọi thứ sáng tỏ.

Tuy nhiên, không cần thiết phải hành động, hoặc tự phán xét bản thân vì những gì bạn làm hoặc chọn không làm với những khám phá trong giấc mơ của mình.

Nội kiến từ những giấc mơ cho bạn một sự hiểu biết tường tận hơn. Những gì bạn quyết định làm với những hiểu biết đó là lựa chọn của cá nhân bạn.

Như chúng ta đã thấy từ trước, bối cảnh của một giấc mơ là đầu mối tuyệt vời cho lĩnh vực cuộc sống mà giấc mơ đề cập. Chẳng hạn, nếu giấc mơ của bạn diễn ra tại tiền sảnh của một ngân hàng, bạn có thể có một số quan ngại về tình hình tài chính của mình. Hoặc nếu bạn mơ thấy lựa chọn quần áo trong một lần giảm nửa giá điên cuồng tại một trung tâm mua sắm, "nhà máy giấc mơ" có thể cho thấy bạn đang bối rối như thế nào khi bị áp lực phải chọn lựa phục trang, hay căn tính, của mình.

Chiếc xe của bạn chính là bạn

Nếu trong mơ bạn đang ở trong xe của mình, hoặc đang lái một phương tiện nào đó, giấc mơ đó thường là về căn tính của bạn. Những người thay đổi công việc thường mơ thấy họ vào ngồi xe của họ và phát hiện nó không phải là chiếc xe thường ngày. Phụ nữ mang thai đôi khi mơ thấy mình lái một chiếc xe lớn hơn bình thường, chẳng hạn như xe tải hoặc xe buýt, và thấy khó điều khiển. Bất cứ ai mang danh nghĩa trong công việc lớn hơn bình thường

cũng có thể mơ thấy mình lái chiếc xe “to hơn”. Một người nằm mơ thấy cưỡi một con ngựa và chạy xuống một đường cao tốc đông đúc với các tay lái tốc độ xung quanh làm anh ta phải chuyển hướng có thể sẽ phải đối phó với những cảm giác không “hợp thời” hoặc bị lạc hậu một cách nguy hiểm. Khi tôi giải quyết hàng đống bài tập để hoàn thành chương trình tiến sĩ, tôi thường mơ thấy mình lái xe lên những ngọn đồi rất dốc, và sợ rằng chiếc xe của tôi sẽ không có khả năng trèo lên đến đỉnh.

Nhà là không gian nội tâm

Nếu giấc mơ của bạn được đặt trong một ngôi nhà mà bạn không biết trong đời thực, bạn sẽ cần phải miêu tả nó cho chính mình trước, rồi sau đó xác minh ý nghĩa của nó từ các mô tả. Nhiều nhà phân tích giấc mơ tin rằng căn nhà là biểu tượng cho bản thân người nằm mơ và đôi khi biểu trưng cho cơ thể thể lý. Nếu ngôi nhà bị chia thành nhiều phần, thì người nằm mơ có thể có tính cách bị chia cắt thành nhiều phần riêng biệt. Thường khi, một ngôi nhà trong giấc mơ bị chia đôi sẽ biểu thị một sự phân tách giữa cảm xúc và tư duy lý tính. Nếu ngôi nhà có nhiều cửa sổ đến mức khiến bạn cảm thấy bị bóc trần và dễ tổn thương nội tâm, và ai đi ngang lúc nào cũng có thể nhòm vào, thì rất có thể bạn đang cảm thấy bị phơi bày trong đời thực. (Như với bất kỳ sự khái quát nào, những suy tưởng này cần được “ướm thử” xem chúng có “vừa” với bạn không.)

Hãy tìm những điểm tương đồng giữa mô tả về ngôi nhà, những phẩm chất của ngôi nhà và đời sống thường ngày của bạn. Nếu bạn hiện đang tìm kiếm một sự thay đổi nghề nghiệp, và mơ thấy mình lái xe qua các khu phố khác nhau để xem mình muốn ở đâu, rất có khả năng giấc mơ đang phóng chiếu cuộc truy tìm một nơi thuộc về trong chính thâm tâm bạn. Những người phải đối mặt với những lựa chọn sẽ thường mơ thấy mình đang tìm chỗ ở và bước vào một ngôi nhà kinh tởm và hoàn toàn không phù hợp. Những giấc mơ này có thể là những chỉ dẫn về các chọn lựa mà người nằm mộng cần khôn khéo né tránh.

Đôi khi bối cảnh của một giấc mơ sẽ là miền đất tưởng tượng. Bạn có thể mơ thấy mình trôi lơ lửng qua cầu vồng, ngồi trên mây, hoặc thậm chí xuất hiện trong một tập phim *Star Trek*. Chỉ cần tóm lấy bối cảnh đó và mô tả lại cho chính mình. Chộp lấy bất cứ điều gì giấc mơ đưa ra cho bạn và giả định rằng nó lý tưởng cho việc miêu tả ý nghĩa chính xác mà “nhà máy giấc mơ” đang

cố gắng truyền tải.

Đôi khi chúng ta quên mất việc ghi lại bối cảnh giấc mơ bởi chúng ta xem nó là hiển nhiên, hoặc bởi nó trông như chẳng quan trọng là bao. Hãy nhớ rằng mọi giấc mơ đều có thể được sắp đặt tại *bất cứ nơi nào*; bối cảnh chính xác của giấc mơ đã được cố tình chọn lựa vì ý nghĩa biểu trưng của nó với bạn.

Dù rằng các nhân vật và bối cảnh đều mang tính biểu trưng, nhiều biểu tượng là sự vật hay đồ vật xuất hiện trong mơ như một phần của cốt truyện hay hành động. Chúng không phải lúc nào cũng hợp lý, nhưng chúng sẽ có lý khi bạn tự mô tả chúng ra cho bản thân, so sánh đối chiếu mô tả đó xem nó nhắc bạn nhớ đến cái gì trong cuộc sống khi thức của mình. Những điều phi lý và “kỳ quặc” đều là những manh mối tuyệt vời để tìm ra ý nghĩa. Ví dụ sau đây đến từ một cô gái trẻ tên Linda, trong khi cô vật lộn với chuyện học hành.

Tôi đang cố mở mấy quyển sách ra để học bài nhưng chúng đều bị khóa mất rồi. Tôi tự nhiên thấy sợ hãi. Nếu tôi không mở kịp sách ra để học, tôi sẽ không qua được kỳ kiểm tra. Tôi lấy một cây búa và cố đập vỡ cái khóa. Tôi đập chúng và mấy cái khóa biến thành một đống trứng thối vỡ tan tành và dây ra khắp nơi. Tôi nghĩ: “Trứng thối hả? Sao mà trẻ con quá vậy.”

Vì Linda đang trải qua cảm giác lo âu và bối rối về chuyện học hành tại thời điểm đó, chúng ta có thể giả định rằng rõ ràng bối cảnh của giấc mơ chính là chuyện học của cô. Cái khóa biểu trưng cho thách thức trong việc xử lý các tài liệu học mới, và điều này khiến cô chết khiếp. Linda đã sợ rằng cô có thể không đủ khả năng “chui vào đống tài liệu” kịp lúc để vượt qua kỳ kiểm tra. Các nỗ lực giải quyết tình huống của cô, như cố “đập” ổ khóa, dẫn đến kết quả là các cái khóa đều biến thành trứng thối, dây ra và làm hư hại tất cả mọi thứ. Mô tả của cô về trứng thối, rằng chúng là những thứ mà trẻ con ném đi một cách ngu ngốc để phá hoại. Cô đã tự nhủ trong mơ: “Trứng thối hả? Sao mà trẻ con quá vậy.” Đây là cách giấc mơ nói cho Linda biết rằng nỗ lực đập khóa để “nhồi nhét”[1] đống tài liệu của cô thật là ấu trĩ, và nó sẽ mang đến kết quả ngược lại với những gì cô mong muốn. Linda quyết định tìm người dạy kèm để giúp cô hiểu những phần khó nhằn trong đống tài liệu, cũng để tiếp cận vấn đề một cách “trưởng thành” và bình tĩnh hơn. Rất có thể chính nỗ lực thúc ép mình phải hiểu những đoạn gây bối rối trong tài liệu học đã kìm hãm cô hiểu thông các phần dễ dàng hơn của tài liệu.

[1] Hammer: chơi chữ, hammer (động từ) vừa có nghĩa là "đập vỡ" vừa có nghĩa là "kiên trì cật lực làm việc gì đó", ở đây chỉ việc Linda cố gắng nhồi nhét mớ tài liệu khó nhằn một cách vô vọng.

Sự kỳ quặc nhấn mạnh ý nghĩa

Thật không may là đa số mọi người không thể tiếp cận các nghiên cứu về giấc mơ sớm hơn trong đời. Có vẻ như người ta chỉ thật sự tận hưởng được việc khám phá giấc mơ khi đã chấp nhận sự kỳ quặc của vùng đất giấc mơ. Nhiều người thấy sự kỳ quặc hiển nhiên của các biểu tượng trong mơ sao mà xa lạ đến mức họ thực sự bỏ mất bất kỳ ý nghĩa nào mà giấc mơ có thể mang tới. Dường như nó "kỳ cục" đến mức họ bỏ qua một bên vì không hiểu hoặc cho đó chỉ là sự kiện ngẫu nhiên. Dù một vài giấc mơ có ý nghĩa quan trọng hơn số còn lại, thì giấc mơ không bao giờ là ngẫu nhiên, bao gồm cả những mảng miếng và hành động tạo thành giấc mơ. Bất kể bạn đang xem xét điều gì trong mơ, hãy luôn tâm niệm rằng nó đều có ý nghĩa, và sự xuất hiện cũng như vị trí của chúng đều không phải ngẫu nhiên.

Đặt ngang hàng giả định này với lẽ thường và hiểu ngôn ngữ của giấc mơ bằng các nỗ lực hợp lý, bạn sẽ nhận được những phần thưởng đáng giá mà không bị ám ảnh bởi việc phải đưa ra các phân tích hoàn hảo. Với sự vô lý và các khác biệt, các yếu tố kỳ quặc và kỳ diệu cũng là những manh mối dắt đến ý nghĩa. Trên thực tế, các yếu tố như vậy thường làm cho việc giải thích dễ tiếp cận hơn. Hãy nhìn vào giấc mơ của một sinh viên tên Ted khi bạn cùng phòng trong trường đại học lên kế hoạch về thăm nhà Ted trong kỳ nghỉ.

Tôi về đến nhà cùng Chris – bạn cùng phòng thời đại học, và thấy nhà mình không còn như xưa. Nó xập xệ và trông thật kinh khủng. Hiên nhà đã mục nát và thật khủng khiếp; trông như nơi cư ngụ của đám người mông muội. Rồi tôi bước vào và giới thiệu Chris với mọi người, và cả nhà tôi thì ăn mặc như đám người nhà quê trong phim Bervely Hillbillies, cả nhà đều sún răng và thiếu thốn đủ thứ. Tôi quê quá, vì Chris đến từ một gia đình rất giàu có. Tôi cáo lỗi vì đã rủ cậu ta cùng về nhà trong kỳ nghỉ. Cậu rất thân thiện với mọi người, và tất cả trừ tôi đều có những giây phút thật vui vẻ. Rồi một chuyện thật buồn cười xảy ra. Tôi đi vào phòng tắm và thấy cái gì đó lấp lánh trong khay xà phòng. Rồi chúng tôi ăn tối và đĩa ăn của mọi người đều lấp lánh. Mỗi thành viên trong gia đình đều có ánh chớp lấp lánh tại nơi họ ngồi. Tôi

nhặt một cái và nhận ra đó là kim cương. Kim cương ở khắp mọi nơi, mọi ngóc ngách trong nhà, và nhất là quanh những người nhà tôi.

Trong giấc mơ của Ted, ngôi nhà của gia đình anh trông thật xấu xí và kinh khủng, nhưng chỉ với anh, không phải với những nhân vật trong mơ. Anh cảm thấy bối rối và kinh hoàng về gia đình và phong cách "quê mùa" của họ, nhưng người bạn Chris giàu có của anh không bị xúc phạm và dường như chả thấy có gì là không ổn. Điều này cho thấy rằng chất lượng rách nát của ngôi nhà là *theo quan điểm của Ted,* không phải của bất kỳ ai khác. (Đây là trường hợp giấc mơ phản ánh lại một quan điểm nằm ngoài góc nhìn ý thức của người nằm mơ – nhưng là một góc nhìn rất có lợi cho họ.)

Bối cảnh của giấc mơ thực sự là cuộc sống của gia đình Ted, như được tiết lộ bởi các sắp đặt trong mơ. Vấn đề được đề cập trong giấc mơ được tiết lộ bởi cảm xúc của Ted; bối rối khi đưa một người bạn giàu có đến thăm gia đình "khiêm tốn" của mình.

Hãy nhìn vào hành động của giấc mơ. Gia đình hòa hợp với Chris, và cậu cũng hòa hợp với họ. Đây là trường hợp nỗi sợ hãi của người nằm mơ không khớp với những gì thực sự xảy ra. Những giấc mơ về một sự kiện đáng sợ mà hóa ra lại tốt một cách đáng ngạc nhiên thường là tín hiệu rằng mức độ lo lắng đang thể hiện là không thích hợp và không cần thiết.

Biểu tượng hấp dẫn nhất của giấc mơ này tất nhiên là những viên kim cương. "Nhà máy giấc mơ" của Ted đã để anh tự hỏi một lúc về tất cả những "thứ lấp lánh" trong nhà, trước khi nhặt nó lên và nhận ra đó là viên kim cương. Ted mô tả kim cương như một thứ có giá trị, không thể hủy diệt, và tồn tại vĩnh cửu, "cái gì đó rất quý giá" mà mọi người trao cho nhau để biểu trưng tình yêu. Ted đã lo lắng rằng gia đình của anh sẽ trông rất "thảm hại" trước người bạn đại học giàu có của mình, nhưng "nhà máy giấc mơ" của Ted đã nhắc anh rằng nhà của anh và gia đình anh có kim cương ở khắp nơi. Ngôi nhà của gia đình Ted đầy tình yêu thương quý giá không thể phá hủy.

Các biểu tượng là phương tiện mà "nhà máy giấc mơ" trình bày một vấn đề theo cách bất thường hay tân kỳ nhằm làm bật lên những gì nó khắc họa. Thường thì một biểu tượng sẽ đại diện cho một tính chất nhất định với chất thơ và nghệ thuật xuất sắc, như trong giấc mơ của Ted.

Xem lại ví dụ về giấc mơ của Ted, sẽ ra sao nếu trong mơ không xuất hiện kim cương, thay vào đó, ba của Ted giảng một bài ngay tại bàn ăn tối rằng: "Ted xấu hổ về căn nhà trung lưu của chúng ta nhưng nó quên mất chúng ta là những người tốt như thế nào." Thông điệp của giấc mơ vẫn sẽ như cũ nhưng Ted sẽ không mang trong mình ấn tượng về cảm xúc khi nhận ra các viên kim cương và vẻ đẹp ám ảnh của "những chớp lấp lánh" ở khắp nhà mình.

Càng làm việc với các giấc mơ, bạn sẽ càng trân trọng những gì mình nhận được từ ngôn ngữ tuyệt diệu của giấc mơ; thứ ngôn ngữ mang trong mình cả ý niệm và cảm xúc trong cùng một hình ảnh.

Học các biểu tượng thông dụng là một con đường tắt hữu ích, nhưng luôn luôn kiểm tra lại các liên tưởng cá nhân của bạn để có được ý nghĩa chính xác.

Khi mô tả các biểu tượng cho bản thân hoặc cho nhóm phân tích giấc mơ của bạn, nếu không biết phải làm gì với một sự vật, hãy bắt đầu với những gì có ý nghĩa với bạn. Thông thường, sự liên tưởng của bạn sẽ hơi khác so với hàng ngày, hoặc sẽ lộ ra một thái độ quan trọng mà bạn cần biết. Trong ví dụ trước, một người nằm mơ khác có thể coi kim cương là "những khoản đầu tư không tốt, không cho phép bạn kiếm được nhiều lợi nhuận tương ứng với nỗ lực của mình". Tuy nhiên chính sự mô tả của Ted mới có tính hợp thức và có phát lộ ý nghĩa. Tương tự như vậy, chỉ mô tả của bạn về một sự vật hay một bối cảnh mới có giá trị trong việc thấu hiểu giấc mơ của chính bạn.

Một lời nhắc nhở: Hầu hết chúng ta đều giả định rằng sự hiểu biết của mình về thế giới là sự đồng thuận chung. Nếu với bạn, vớ da màu đen biểu trưng cho mại dâm, chưa chắc nó có cùng ý nghĩa với một người nằm mơ khác. Nếu bạn đang giúp một ai đó phân tích giấc mơ của họ, đừng cho rằng ý nghĩ của bạn về một biểu tượng là ý nghĩ của họ. Bạn có thể xúc phạm họ đấy, thậm chí tệ hơn, bạn có thể thuyết phục họ tin vào một cách lý giải dựa vào các liên tưởng của bạn. Điều này sẽ khiến lý giải trở nên kém chính xác, vì "nhà máy giấc mơ" của một người tạo ra chất liệu từ chính *sự hiểu biết về thế giới của người đó.*

Khi đang trong một nhóm phân tích giấc mơ, hoặc đang cùng phân tích với bạn bè, bạn có thể

muốn thử xem các liên tưởng khác nhau như thế nào, bằng cách chơi trò chơi sau đây:

Chọn một thứ gì đó thật bất thường như: "giày da bóng màu đỏ" và đi vòng quanh nhóm, yêu cầu mỗi người chia sẻ xem mình nghĩ giày da bóng màu đỏ là gì. Không được nói "Tôi đồng ý với những gì Mary chia sẻ." Mỗi người phải tạo ra một lý giải riêng. Bạn sẽ có được vài ý kiến thú vị bằng cách hỏi thêm: "Người như thế nào thì mang giày da bóng màu đỏ?" Câu trả lời của tôi sẽ là: "Giày da bóng màu đỏ thường thấy ở các bé gái rất muốn mang giày thể thao hay giày mọi nhưng lại bị mẹ quyết định là phải ăn mặc thế nào."

Cái mô tả "bật ra khỏi bạn" và cực kỳ cá nhân (nhưng tạo cảm giác rất phổ quát) chính là thứ bạn muốn. Không cần phải tạo nên các liên kết tâm lý, biểu tượng hay trừu tượng sâu sắc, trừ khi bạn thấy hoài nghi. Mối liên hệ bạn muốn có, chính là mối liên hệ cá nhân. Nó sẽ phù hợp một cách hoàn hảo với bạn, và sẽ ăn khớp tuyệt vời với cuộc sống hiện tại của bạn.

Nếu có ai đó ráng giúp bạn bằng cách mồi cho bạn biết rằng các giấc mơ về lửa thì luôn nói về sự kìm nén tính dục, hãy cảm ơn sự đóng góp của họ, nhưng cũng không cần phải tin họ đâu. Thay vào đó hãy xem đó như một khả năng, và hỏi chính mình vài câu hỏi về giá trị của các biểu tượng trong các liên tưởng của chính bạn. Lửa thì giống cái gì? Mô tả nó cho chính mình. Nó có đầy quyền năng và nuốt chửng mọi vật, nhưng không đáng sợ? Nó có đầy kích thích? Bạn đã muốn nó cháy lớn hơn hay bạn đã quá sợ hãi và chạy đi gọi cứu hỏa? Bạn thấy nó ra sao, giữa bối cảnh của giấc mơ, trả lời điều này và nó sẽ giúp bạn khám phá ý nghĩa của chính biểu tượng này.

Tôi có một người bạn. Cô là một trong những phụ nữ mạnh mẽ và năng động nhất mà tôi từng gặp. Xinh đẹp, sáng láng, hoạt ngôn và xông xáo, cô có kiểu năng lượng khiến người ta muốn nốc vài viên siêu-vitamin. Hiện nay cô đang làm chủ một doanh nghiệp, nhưng trước đó cô đã làm một công việc tẻ nhạt và thiếu thách thức cũng như không khen thưởng đúng mực. Cô ấy kể rằng trong thời gian đó, cô liên tục mơ thấy một đám lửa mạnh mẽ và đẹp đẽ như luôn bị kìm lại. Chả khó khăn là bao để nhận ra đám lửa chính là cô, là linh hồn cô, sự tham vọng và sức mạnh cá nhân. Khi cô ra làm riêng, thì chẳng còn thấy các giấc mơ về đám lửa nữa, bởi cái phần đó trong cô đã được cho phép thăng hoa trong đời thực.

Khám phá ý nghĩa của giấc mơ

Dưới đây là tổng quan các bước cơ bản để khám phá ý nghĩa các giấc mơ của bạn. Những yếu tố này sẽ được đề cập chi tiết trong chương tiếp theo:

1. Ghi lại giấc mơ:

Sử dụng cách viết thật đơn giản và tường thuật trực tiếp theo thì hiện tại. Viết xuống các suy tưởng và cảm xúc trong mơ. (Tôi thấy em gái mình. Tôi thấy thật giận dữ.) Nếu giấc mơ tương đối dài, hãy chia hành động ra thành các phân cảnh, và viết chúng thành các đoạn văn.

2. Gạch dưới hoặc ghi chú:

• Các phép ẩn dụ hành động (chiến đấu, leo lên, giằng xé, lạc lối).

• Cảm xúc cường điệu. Bạn cảm thấy thế nào trong giấc mơ, hoặc bạn cảm thấy gì qua hành động. (Tôi nhìn ngôi nhà của tôi bị cháy, và tôi thấy nhẹ nhõm.)

• Biểu tượng (ký tự, bối cảnh, đối tượng).

3. Tạo ra mô tả về các phép ẩn dụ hành động, biểu tượng và cảm xúc. Lặp lại mô tả cho chính mình hoặc nếu đang cùng phân tích với những người khác, hãy nhờ họ lặp lại mô tả cho bạn. Nó khiến bạn nhớ đến gì trong đời thực? Nếu bạn mô tả bạn tạo ra rất chi tiết, bạn sẽ giật mình bởi các liên kết của nó với đời thực. Nếu có một giấc mơ dài, hãy đi qua từng cảnh một, tạo một mô tả cho mỗi cảnh. Kết lại phần tạo mô tả, và bắt đầu tìm đến các liên kết.

Nhiều người thích dùng bút dạ quang để đánh dấu hành động, biểu tượng và cảm xúc trong nhật ký giấc mơ. Số khác lại thích gạch dưới để ghi các mô tả sau khi đã ghi lại giấc mơ. Bạn muốn dùng cách nào cũng được. Khi có thói quen ghi lại giấc mơ và xem xét chúng, tự nhiên bạn sẽ tìm ra cách tiếp cận phù hợp với mình nhất. Quan trọng là huấn luyện chính mình xử lý các hành động, cảm xúc và biểu tượng trong mơ, nhấc chúng ra khỏi giấc mơ và nhận diện những liên kết của chúng với đời thực.

Các gợi ý về giấc mơ khác: lời khuyên, tự thoại và lối chơi chữ của giấc

mơ

Ngoài các phép ẩn dụ hành động, cảm xúc cường điệu, và biểu tượng, những giấc mơ đôi khi cung cấp cho chúng ta những đầu mối mạnh hơn về ý nghĩa.

Bất cứ khi nào bạn đưa ra một nhận xét trực tiếp đến ai đó trong giấc mơ, đặc biệt nếu cuộc trò chuyện so với phần hành động là rất nhỏ, bạn đang có một manh mối thú vị đấy. Ví dụ, nếu như bạn đang thuyết phục người yêu, và nói rằng: “Mình sẽ không chịu đựng chuyện này nữa đâu,” bạn đã có một xâu chuỗi tuyệt diệu của cảm xúc và nội quan để lần đến đời thực của mình. Đôi khi nói chuyện với chính mình mang đến mối liên kết thực thụ với bối cảnh khi thức; bạn có thể thật sự đang mơ về người yêu, và có chuyện gì đó mà họ đã đem đổ lên người bạn. Hoặc bạn có thể đang biểu lộ một suy tưởng xuất phát đến một người mà bạn không dám hình dung, thậm chí ngay cả trong mơ. Lướt qua giấc mơ như mọi khi, và hỏi chính mình: “Khi nào trong đời thì tôi sẽ không chịu nổi điều này nữa?” Đừng coi thường khả năng sử dụng người yêu để biểu trưng cho một khía cạnh của chính bạn mà “nhà máy giấc mơ” đã chọn.

Những giấc mơ chớp nhoáng với một ai đó xuất hiện và mách cho bạn biết điều gì đó, rồi đi mất, thường có các nội quan thú vị và khá trực tiếp. Tôi gọi chúng là các giấc mơ khuyên bảo, và tùy vào nội dung bạn có thể thực sự muốn làm theo. Một trong các giấc mơ khuyên bảo ưa thích của tôi là, bà tôi xuất hiện, bảo: “Thôi cái việc lo âu quá mức đi, cứ làm điều tốt nhất con có thể,” rồi đi mất. Tôi cảm thấy thật thú vị và cảm động vì “nhà máy giấc mơ” của mình đã chọn một trong những người cho lời khuyên xuất sắc nhất mọi thời đại để đến tặng tôi điều quý báu này. Chẳng cần nói nhiều, nếu ai đó xuất hiện trong mơ và cho bạn một lời khuyên có hại như “Bứt hết tóc bạn đi,” bạn có thể sẽ không muốn làm theo. Hãy dùng lý trí thông thường với các giấc mơ khuyên nhủ, như cách bạn làm khi bạn bè hay họ hàng khuyên bảo mình. Chỉ vì lời khuyên đến trong mơ, không có nghĩa nó không thể sai lầm; mặc dù giấc mơ khuyên bảo thường là thiên về hướng có lợi cho bạn. Một giấc mơ khuyên bảo ưa thích khác đến với tôi khoảng một năm sau khi tôi kết thúc mối quan hệ lãng mạn mà tôi đã khá buồn khi đánh mất.

Tôi đang lái một chiếc xe mui trần mới toanh. Cùng với tôi là Jake (người bạn trai cũ). Anh ấy đang ngồi trên ghế hành khách. Anh ấy quay sang tôi và nói, “Em có thể cho anh xuống bất cứ nơi nào, em biết không. Em không cần

phải mang anh theo với em mọi lúc mọi nơi nữa đâu."

Giấc mơ này đã cho tôi một lời khuyên khá hợp lý. Tôi đã tiếp tục khóc thương cho mối quan hệ đó và nghi ngờ bản thân mình một quãng thời gian dài sau khi phải "buông tay" thôi không níu lấy ký ức nữa. Lái một chiếc xe hơi thể thao mới cóng gợi ý rằng khả năng thay đổi và "chuyển hóa"[1] các trải nghiệm thành những bài học tích cực là một thế mạnh của tôi. Rõ ràng là Jake bảo tôi "cho anh xuống bất cứ nơi nào" chính là cách mà "nhà máy giấc mơ" bảo cho tôi hay rằng tôi thật sự đã tự do. Vì giấc mơ này mà tôi đã có thể lấy lại cảm giác "OK, bây giờ thì mình đang sống thật rồi", cũng là tín hiệu của việc bản thân đã toàn vẹn trở lại. Thật thú vị khi lưu ý rằng giấc mơ này đến ngay vào ngày kỷ niệm chia tay của chúng tôi.

[1] Convert: chơi chữ, "xe mui trần" trong đoạn mô tả về giấc mơ bên trên từ gốc là convertible, và động từ convert có nghĩa là thay đổi, chuyển hóa.

Các giấc mơ kỷ niệm rất hay xảy đến, ngay cả khi đã nhiều năm từ ngày diễn ra sự kiện đó. Điều này không có nghĩa là bạn chưa giải quyết được vấn đề, hay chưa tiến triển được gì sau ngần ấy thời gian. Thay vào đó, dường như bản chất các xúc cảm của chúng ta đánh dấu thời gian bằng các hồi tưởng trác tuyệt. Bạn có thể không nhận thức về ngày kỷ niệm cho đến khi giấc mơ chỉ ra cho bạn thấy. Hãy thật dịu dàng với các cảm xúc đau đớn, và nhận thức sự thông tuệ của phần tạo giấc mơ khi nó phác thảo lại những đường nét của các trải nghiệm quan trọng của bạn. Nhiều nhà trị liệu gợi ý rằng vào những dịp "kỷ niệm đầy cảm xúc" bạn nên chăm sóc bản thân trân trọng hơn bằng cách làm chuyện gì đó thật đặc biệt để tiếp thêm dưỡng chất cũng như chăm chút cho chính mình. Chắc chắn rằng càng biết chấp nhận và càng dịu dàng với các cảm xúc của mình bao nhiêu, thì ta càng có thể học từ đó và cho phép sự chữa lành của tự nhiên được thăng hoa.

Các giấc mơ tự thoại cũng có quyền lực không kém, và ý nghĩa của chúng cũng khá trực tiếp. Giấc mơ kiểu này thường ở dạng các cuộc đối thoại nhỏ, nhưng đôi lúc nó sẽ là lời bạn tự thoại với chính mình: "Tôi sẽ không hạ thấp bản thân nữa" hay "Tôi không có gì để xấu hổ cả" hay "Đây là chuyện mà tôi thực sự muốn làm." Thường thì bối cảnh của các giấc mơ này là sự thể hiện chính xác bối cảnh đời thực mà giấc mơ muốn đề cập. Sau đây là một ví dụ:

Tôi mua món tráng miệng từ một quầy hàng ăn. Tôi bị sốc khi thấy miếng bánh mình mua có giá 19 đô. Tôi ngồi xuống ăn, và thấy nó đã cũ và chẳng ngon lành chi hết. Tôi tự nhủ thầm: "Mình sẽ cóc ăn tráng miệng nữa. Giá đắt quá."

Giấc mơ này đến trong quãng thời gian tôi gặp tình trạng mệt mỏi. Tôi trông như người không bao giờ đủ năng lượng để đạt được những gì mình muốn. Tôi đã cân nhắc đến việc đặt hẹn bác sĩ để kiểm tra, nhưng cứ nấn ná vì trực giác bảo rằng tôi sẽ, như mọi khi, được bảo là chẳng có bệnh tật gì ở mình cả. Tôi lấy làm thú vị với cái cách thẳng thừng mà "nhà máy giấc mơ" của mình dùng để nói với tôi rằng tôi không có khả năng "chi trả" cho việc chiều chuộng mấy cái răng ưa ngọt của mình. Việc món tráng miệng đã cũ và chả ngon lành gì lại là một tầng thông tin rằng đường chẳng phải loại nhiên liệu mà cơ thể tôi có thể sử dụng. Tôi dần xuôi theo lời khuyên của giấc mơ này, và thấy rằng điều chỉnh chế độ ăn giúp tôi thấy năng động hơn mình từng nghĩ là có thể.

Các giấc mơ tự thoại khác có thể sử dụng nhiều hành động ẩn dụ cũng như biểu tượng hơn trong tạo dựng bối cảnh. Tuy nhiên, đa phần bối cảnh và nội dung các giấc mơ mà bạn có ý kiến thường ăn khớp với đời thực khi thức. Các ý kiến của bạn về giấc mơ thường có tầm quan trọng lớn cho chính cuộc sống khi thức của bạn, nên bất cứ khi nào nhớ rằng mình đã tự nói gì với chính mình trong mơ, hãy đặc biệt cố gắng ghi nhớ và giải mã nó.

Lối chơi chữ trong giấc mơ cũng là một manh mối tuyệt vời để giải nghĩa. Phần tạo ra giấc mơ trong mỗi chúng ta có khuynh hướng sáng tạo, thơ mộng và nghệ thuật. Nhiều người không làm sao mà tưởng tượng được tâm trí mình đã tạo ra những giấc mơ phức tạp và sâu sắc đến như vậy. Cách chơi chữ trong mơ là một ví dụ về tính nghệ thuật và sự khôi hài mà giấc mơ của ta dệt nên. Gần đây, một người bạn của tôi đã mơ thế này đây:

Tôi đang ở trong một cửa hiệu đồ cũ và nhìn thấy một chiếc xe lửa đồ chơi mới coóng. Tôi đến nhặt nó lên. Nó thực sự rất mới. Sáng láng và mới tinh. Tôi thích nó quá chừng.

Khi hỏi anh bạn liệu chăng gần đây anh có suy nghĩ gì mới lạ không, anh đã phá lên cười và chia sẻ rằng mình đang khám phá một ý tưởng kinh doanh mới. Không như các ý tưởng trước – mà giờ đây anh đã nhận ra nó là "đồ

cũ”, ý tưởng kinh doanh này độc đáo, khiến anh thấy “mới tinh” và “sáng láng”.

Khi phân tích giấc mơ, đừng ngại khi thấy mình quá hào hứng tìm kiếm các lối chơi chữ của giấc mơ. Sau đây là giấc mơ của Pat – một người chăn ngựa, mơ thấy khi đang cân nhắc sắp đặt một cuộc phối giống ngựa.

Tôi nhận tinh dịch để làm thụ tinh nhân tạo cho lũ ngựa. Không giống cách thông thường, phương pháp thụ tinh này ở dạng một cái bánh cho ngựa ăn. Trên đường đi đến nơi, tôi bắt đầu nhấm nháp miếng bánh. Một chốc sau, tôi nhận ra mình đã ăn trọn cái bánh. Tôi nghĩ: Giờ thì mình sẽ phải đi mua thêm bánh. Tôi tự hỏi xem mình có đủ tiền để mua miếng bánh khác không.

Pat giải thích cho tôi biết rằng gây giống một con ngựa bằng thụ tinh nhân tạo thật ra dễ mà khó. Vì đây là một quá trình hoàn toàn nhân tạo, đôi khi con ngựa cái không đậu thai và có chửa. Tôi hỏi Pat liệu có khi nào cô đã đánh giá thấp sự phức tạp của quá trình này không, vì trong mơ cô đã mong chờ nó sẽ “dễ như ăn bánh!” Cô đồng ý và hơn thế còn lưu ý với tôi: “Chắc là tôi tưởng mình sẽ có thể vừa có được bánh và vừa ăn được luôn.”

Chuyện giấc mơ chơi chữ là khá phổ biến và bạn càng cho phép mình tìm kiếm chúng, thì chúng càng hiển hiện để bạn thấy. Đôi khi nhìn thấy lối chơi chữ trong giấc mơ của người khác thì dễ hơn; nó có thể rành rành trước mắt bạn đến khiến bạn cười lăn mỗi khi nhắc đến giấc mơ. Hãy luôn luôn thật nhạy cảm với cảm xúc của người nằm mơ cũng như với các chất liệu có tính thân mật đang được giấc mơ xử lý. Đôi khi bạn sẽ phải “án binh bất động” với những gì mình thấy trong giấc mơ, nếu bạn có ý định để người nằm mơ tự giải được ý nghĩa giấc mơ của họ. Tương tự như trong địa hạt của tình bằng hữu và hỗ trợ tâm lý, hãy dùng sự dịu dàng, lòng tôn trọng và sự chu đáo khi đưa ra các chỉ dẫn trong tương tác qua lại.

Chương 05Kỹ thuật 5 bước

T

rong quá trình cùng sinh viên hay thân chủ phân tích giấc mơ, tôi đã xác định được 5 “gạch đầu dòng” để người nằm mộng hiểu tường tận những gì mà giấc mơ gửi gắm. Tôi gợi ý bạn hãy nên làm theo các bước này, khi giải mã các giấc mơ mà bạn thấy có ý nghĩa chưa rõ ràng hay chỉ rõ một phần. Khi đã có nhiều kinh nghiệm hơn, bạn cứ tự do mà đi tiếp từ các bước cơ bản này. Đây không nhất thiết là con đường duy nhất!

Người Anh có câu: “Đường nào cũng về Luân Đôn.” Với phân tích giấc mơ, có thể hiểu con đường nào rồi cũng dẫn về ý nghĩa, nhưng rõ là có những cách hợp lý và ít rối rắm hơn, cũng như không yêu cầu bạn phải tuân theo bất kỳ trường phái suy tưởng hay triết thuyết đặc biệt nào.

Sau đây là kỹ thuật 5 bước:

1. Xem xét ấn tượng đầu tiên của bạn về giấc mơ.

2. Lưu ý các ẩn dụ hành động chứa trong đó.

3. Chú ý đến cảm giác của bạn trong giấc mơ.

4. Lưu ý các biểu tượng, bao gồm các nhân vật và bối cảnh.

5. Xem xét “món quà” giấc mơ mang lại.

Ta hãy xem qua các bước này một cách chi tiết:

1. Ấn tượng đầu tiên của bạn về giấc mơ

Tôi gọi đây là “cú chấn động” đầu tiên của bạn về những gì giấc mơ đang đề cập đến. Đừng bám riết vào một biểu tượng hay vội vã chạy đến ngay phần tiếp điểm của giấc mơ. Thay vào đó, hãy dừng lại một chốc, và quan sát như thể đó là một bộ phim hay một bức tranh. Như khi một người bạn hỏi bạn về một bộ phim vừa xem, và bạn chỉ có thể nói ba bốn từ về nó, bạn sẽ có thể

đưa ra chỉ một vài ấn tượng hú họa kiểu như: “Kinh dị, Phố Elm kèm thêm chuyện tình.” Hoặc “Phim cao bồi miền viễn tây xào lại với diễn viên mới.” Hoặc “Bi kịch rút hết sinh lực người xem.” “Câu chuyện của những kẻ cam chịu.” Hay “Kẻ thua cuộc vượt qua mọi trở ngại.” Hoặc “Tình yêu sai trái.”

Có lẽ bạn cũng đã hiểu rồi. Nếu đang kể giấc mơ của mình cho người khác nghe, hãy hỏi họ xem ấn tượng đầu tiên là gì. Không phải bản lý giải đầy đủ, chỉ cần cái ấn tượng đầu tiên thôi. Nhiều người mới chập chững phân tích giấc mơ và cố liên kết nó với thực tế từ ngay bước này, dẫn đến kết quả thảm hại và vô nghĩa. Đây không phải lúc để hỏi:“Bạn có đang tính ngoại tình không?” Đây là lúc để quan sát màu sắc của giấc mơ và nói: “Có vẻ như đây là niềm khao khát sự thân mật.” Nếu mọi người trong nhóm cũng có cùng cảm nhận, dường như bạn đang đi đúng hướng rồi đấy.

Ấn tượng ban đầu này sẽ cho bạn một khởi đầu tốt khi phân tích giấc mơ, như một cái bản đồ về nơi mà bạn sắp sửa khai phá. Nó cũng ngăn bạn khỏi mắc phải sai lầm kinh điển – chấm dứt khả năng nhận ra ý nghĩa của tâm trí bằng cách nói ngay: “Tôi không biết giấc mơ này có ý nghĩa gì, nó chả có ý nghĩa gì đối với tôi cả.” Não bạn khó lòng mà hiểu được cái gì có nghĩa gì ngay khi trước đó bạn đã chặn không cho nó hiểu. Dù việc thoạt tiên không hiểu giấc mơ đang nói gì là khá bình thường, hãy cứ ghi nhận những thứ gây ấn tượng với bạn về giấc mơ đó. Nó có thể là về sự nhầm lẫn, thất vọng, thách thức, hoặc sợ hãi. Rất có thể, tổng thể của giấc mơ cuối cùng lại trở thành rất đáng để chú ý. Thậm chí ngay cả khi đang vật lộn với một mảnh giấc mơ về màu đỏ, hãy ghi nhận lại ấn tượng toàn thể của bạn, khoan hẵng cho rằng màu đỏ với ai cũng đáng sợ – chẳng phải đâu. Lưu ý rằng màu đỏ gợi cho bạn thấy máu, và chấn thương, và vì thế nó khiến bạn thấy khó chịu khi nhặt nhạnh mảnh giấc mơ này. Trong trường hợp này, ấn tượng của bạn có thể là về một thứ gì đó gây khó chịu. Đó là tất cả bạn cần biết trong giai đoạn này, và điều này là một khởi đầu tuyệt vời.

2. Lưu tâm đến các ẩn dụ hành động trong mơ

Nếu bạn đang phân tích một bản ghi chép giấc mơ, dùng bút dạ tô hoặc gạch dưới các đoạn về hành động. Những khoảnh khắc như khi bạn đá một cánh cửa, trốn trong tủ quần áo, bay qua thanh rào sắt, dắt chó đi dạo, hoặc tìm mua một ngôi nhà mới v.v... Khi đã cô lập các đoạn hành động, hãy thử xem chúng có khả năng ẩn chứa các ẩn dụ không. Khi mang giấc mơ của mình ra

kể cho những người khác, hãy nhờ ai đó ghi lại các phép ẩn dụ hành động để lưu giữ các kết nối. Ví dụ, ngồi trên ghế nhà vệ sinh, nhìn lên và thấy mình đang ở giữa một văn phòng bận rộn chứ không phải nhà vệ sinh, có thể được xem như là hành động. Khi hiểu nó như một phép ẩn dụ, hành động đó có thể phản ánh việc cố gắng làm điều gì đó rất riêng tư, có thể hơi xấu hổ và tự thấy mình bị phơi bày trước công chúng. (Ý nghĩa sâu sắc hơn sẽ được tiết lộ bởi những cảm xúc chính xác của người nằm mơ về điều này, chẳng hạn như sự nhục nhã, thất vọng vì thiếu sự riêng tư, hoặc sợ những gì người khác có thể nghĩ.) Những phép ẩn dụ hành động này có thể được sử dụng để mở rộng ấn tượng đầu tiên của bạn và bắt đầu củng cố những suy đoán của bạn về ý nghĩa của giấc mơ.

Nói chung thì hành động chính là “câu chuyện” của giấc mơ; như đang trong vai nạn nhân, đang cần phải bảo vệ chính mình, đang bị bóc lột, đang cố chữa lành cho ai đó hay đang tìm kiếm tình yêu. Một khi đã xem xét các hành động và bóc trần các ẩn dụ, bạn đã trên đường đi đến một lý giải tốt rồi đấy. Ở giai đoạn này, những người nằm mơ có thể bắt đầu cảm thấy phấn khích vì nhận ra rằng họ không còn bị mắc kẹt trong nghĩa đen của giấc mơ, ngược lại họ cảm thấy hài lòng khi khám phá ra một cách diễn giải về các hành động bằng ngôn ngữ của cảm xúc. Khi bắt đầu làm việc với ý nghĩa chứ không phải là nội dung giấc mơ, mọi thứ về giấc mơ bắt đầu trở nên thú vị và đầy quyền năng. Bạn có thể nhận thấy sự dâng lên của xúc cảm, và một cảm giác tiến triển như thể mọi thứ bắt đầu có ý nghĩa với ý thức của bạn. Rèn giũa kết nối này giữa “nhà máy giấc mơ” (hoặc tiềm thức) và ý thức của bạn là một trải nghiệm tươi mới và khai phóng. Điều này xảy ra càng thường xuyên, bạn càng có nhiều nguồn lực để tùy nghi sử dụng từ bên trong “vùng kết nối” này bất kỳ lúc nào.

3. Chú ý các cảm xúc của bạn trong mơ

Đối với nhiều người, lưu lại cảm xúc của mình trong những giấc mơ là phần việc khó nhất. Bạn có thể buộc mình phải tìm kiếm các cảm xúc trong giấc mơ cho đến khi nó thành thói quen. Hầu hết chúng ta đều dễ dàng bỏ qua những cảm xúc về hành động trong mơ hoặc coi nhẹ chúng – xem như đó chỉ là một phần của giấc mơ. Hãy nhớ rằng, phản ứng của bạn với cốt truyện của giấc mơ có thể là *phần quan trọng nhất.*

Luôn ghi lại và nhấn mạnh cảm xúc của mình khi xem xét một bản ghi chép

giấc mơ hay nhật ký giấc mơ. Khi kể về giấc mơ, đừng quên mô tả luôn các cảm xúc của bạn để người khác có thể kết hợp chúng với phân tích của họ. Nếu không nhận biết các cảm xúc liên quan, thì khó mà biết liệu việc gặp hồn ma của bà nội đã mất là một cơn ác mộng kinh hoàng hay một trải nghiệm lạc quan của tình thương cũng như kết nối về mặt tinh thần. Dù cho những cảm xúc trong mơ hay bị phóng đại, chúng có xu hướng đồng hành song song với những gì bạn cảm thấy trong đời thực về tình huống đang được đề cập. Trong khi các sự vật và con người trong mơ có thể được biểu hiện dưới dạng biểu tượng và các hành động như chúng ta đã thảo luận nãy giờ thường dưới dạng ẩn dụ, các cảm xúc bạn gặp trong mơ có xu hướng khá đồng nhất với cảm xúc khi thức của bạn. Một tình huống đáng sợ bạn gặp trong mơ, có thể được sử dụng để đặt câu hỏi:

"Tôi cảm thấy điều tương tự ở đâu trong cuộc sống thực? Ai khiến cho tôi cảm thấy bị lợi dụng, hoặc làm nhục trong cuộc sống thực?"

Các nhà trị liệu thường truy đến nguồn cơn của các cảm xúc hàng ngày bằng cách sử dụng cái gọi là "cầu nối cảm xúc". Họ luôn hỏi thân chủ rằng: "Lần đầu bạn nhớ mình cảm thấy thế này là khi nào?" Hiểu theo một cách, chính bản thân cảm xúc đóng vai trò như một loại manh mối của ký ức, qua đó ta có thể xuyên thời gian lần về nguồn cơn của chính cảm xúc đó, để người cảm nhận có thể xử lý sự kiện ban đầu – thứ đã gây ra cảm xúc lặp đi lặp lại. Cũng vậy, cảm xúc bạn có trong mơ có thể được sử dụng làm lời nhắc nhở, manh mối giúp bạn hướng tới tình huống hoặc vấn đề trong cuộc sống thực – nơi bạn cũng có những cảm xúc tương tự.

Lưu ý rằng các cảm xúc trong mơ thường sẽ có cường độ mạnh hơn cũng như kịch tính hơn trải nghiệm của bạn trong cuộc sống thực. Bạn thậm chí có thể đã và đang kìm nén cảm xúc của mình trong đời thực, đặc biệt nếu những cảm xúc đó thường bị dán nhãn là tiêu cực. Nhắm mắt lại và suy tưởng về giấc mơ một chốc có thể giúp bạn "nếm" lại được chút cảm xúc trong mơ. Chú ý đến cảm xúc của bạn là đặc biệt quan trọng giữa các hành động kỳ quái và khó lý giải được trong mơ. Thường thì các sự kiện trong mơ sẽ tiến triển theo kiểu vượt luôn ra khỏi bối cảnh bằng hành động tổng thể và điều này có thể thử thách bạn, trừ khi bạn sử dụng được khả năng hồi tưởng cảm xúc để dẫn dắt cho câu hỏi của mình.

Một phụ nữ trong nhóm chúng tôi mơ thấy mình đi đến một vũ hội được tổ

chức ở tầng hầm trong nhà thờ mà cô hay lui tới thời còn con gái, tại đó cô nhìn thấy các cậu thiếu niên đang chuyền nhau chơi ma túy ở hành lang. Thoạt tiên thì hành động này chả gợi chút gì cho cô hết, và rõ ràng là cả nhóm đã bị bối rối. Chỉ khi chúng tôi hỏi đến các cảm xúc của cô, cô mới bắt đầu nhận ra giấc mơ đó là về một người trong đời cô – người đã nhiều lần làm nhiều điều có hại dưới danh nghĩa những thú tiêu khiển, thậm chí dưới danh nghĩa tâm linh.

Đầu tiên khi chúng tôi hỏi về cảm xúc của cô, cô giải thích rằng cô chỉ là một người quan sát và không cảm thấy là mình có mặt trong giấc mơ. Cảm giác "người quan sát" này trong những giấc mơ không phải là hiếm và tự nó là đầu mối, vì nó phản ánh tâm thế của người nằm mơ trong cuộc sống thực qua tình huống hoặc bối cảnh của giấc mơ. (Đã bao lần bạn cảm thấy như đang quan sát những sự kiện trong cuộc sống của mình thay vì tham gia vào chúng? Đã bao lần bạn quan sát mình mắc lỗi, hoặc đổi hướng và cảm thấy rằng mình vừa là diễn viên vừa là người quan sát cuộc sống của bản thân? Đặc biệt là đối với các sự kiện có tính hủy hoại hoặc quá khủng khiếp; chúng ta có xu hướng quan sát cuộc hôn nhân của chúng ta tan vỡ, hoặc cách con cái của chúng ta cư xử với một cảm giác bất lực.) Trong trường hợp của người phụ nữ này, đó là cảm giác chứng kiến nhưng bất lực đối với việc hao phí cuộc đời vào những thứ có hại và sự tự huyễn hoặc bản thân đã kích hoạt nhận thức của cô về ý nghĩa của giấc mơ.

Sau khi xác định cảm xúc và liên kết chúng với tình huống khiến bạn có cùng mạch cảm xúc trong đời sống khi thức, bạn sẽ có thể lên đường tìm đến một cách lý giải rất hữu hiệu. Nhìn chung, các cảm xúc trong mơ là thứ giúp xác nhận các lý giải. Tuy nhiên nhiều người trong số chúng ta dường như không nhớ lại các cảm xúc mạnh; hoặc chúng nhanh chóng biến mất hoặc chúng không có vẻ gì như là một phần quan trọng của giấc mơ. Đừng lo nếu bạn gặp tình cảnh này. Hãy cứ để bản thân nhớ các cảm xúc có thể nhớ và ghi nhận lại để sau này sử dụng trong các phân tích tổng thể.

4. Lưu ý các biểu tượng (bao gồm các nhân vật và bối cảnh)

Tính biểu tượng của giấc mơ đã được báo chí, ngành in ấn, lưu tâm đến khá nhiều trong suốt chiều dài lịch sử. Có cái gì đó thật hấp dẫn về ý tưởng rằng các sự vật trong mơ biểu đạt mọi thứ một cách biểu tượng. Vì chúng ta là một xã hội sử dụng ngôn ngữ và con số để biểu đạt ý nghĩa, ta thường có niềm tin

to lớn với khái niệm biểu tượng.

Nhiều học giả đã viết hàng loạt tài liệu về biểu tượng và điều này có xu hướng trở thành những gì mọi người thường nghĩ về giấc mơ: Đó là, các sự vật trong mơ biểu trưng cho nhiều thứ hơn ta tưởng.

Cân nhắc xem các hình ảnh trong mơ có liên hệ đến cá nhân bạn như thế nào. Nếu không tìm ra liên kết, hãy xem xét các liên tưởng chung cho tất cả mọi người.

Cách tiếp cận thực tế nhất với việc giải mã biểu tượng là tìm kiếm sự liên kết giữa chúng và người nằm mơ. (Một bông hồng có thể có nghĩa là tình yêu đích thực với người này nhưng lại là bệnh tâm thần với người khác. Ý nghĩa mà người nằm mơ gán cho một sự vật trong mơ sẽ quyết định lý giải về giấc mơ đó.) Với các bước khác, ghi nhận và gạch dưới các biểu tượng. Nhìn vào bối cảnh giấc mơ, cách xây dựng, các nhân vật và bất kỳ món đồ nào bạn cầm lên hay nhìn vào, hay tìm kiếm. Đi tìm các biểu tượng thoạt tiên có thể hơi rối rắm, vì gần như mọi thứ có thể đều mang tính biểu tượng, nhưng bạn có thể khởi đầu thật chắc tay bằng cách nhanh chóng ghi nhận người, nơi chốn và các vật thể liên quan trong mơ.

Một khi đã gạch chân các biểu tượng, hãy đi từng bước một và xem liệu bạn có thể nhận ra những manh mối mà chúng đại diện cho ý nghĩa. Quá trình này không cần phải cực kỳ sâu sắc hay đầy các ám chỉ kiểu Freud. Ví dụ, nếu một số nhân vật trong giấc mơ là đồng nghiệp trong công ty, giấc mơ nhiều khả năng có liên quan đến công việc. Việc các đồng nghiệp của bạn được giấc mơ sử dụng, dường như là ký hiệu tiêu chuẩn cho những giấc mơ liên quan đến công việc. Ngay cả khi hành động và bối cảnh diễn ra ngoài văn phòng, nếu bạn đi cùng một đồng nghiệp trên bè, hoặc đi săn, thì giấc mơ vẫn có thể liên quan đến công việc.

Con đường tắt thứ hai khi hiểu về giấc mơ là khi các nhân vật xuất hiện trong mơ là họ hàng, anh chị em họ, cha mẹ, ông bà, thì giấc mơ đang giải quyết các vấn đề hay các mô thức xuất phát từ chính gia đình, dòng họ của bạn. Đừng sợ mình đưa ra các lý giải quá giản đơn. Thường thì lại đúng.

Mơ thấy nhiều lần một người bạn cũ, ngay cả khi họ đã mất hoặc không còn vai trò gì trong cuộc sống khi thức của bạn, cũng không hiếm gặp. Khi điều

này xảy ra, có một vài câu hỏi rất tuyệt để hỏi chính bạn nhằm xác thực xem vì sao "nhà máy" lại sử dụng người đó thường xuyên khi sản xuất giấc mơ cho bạn.

Chuyện gì hay xảy đến với bạn khi còn đang ở cạnh người này?

Có thể vào thời điểm đó bạn đã cảm thấy mình như một nạn nhân, và hiện tại bạn cũng đang có trải nghiệm tương tự, ngay cả khi bạn đã không còn như trước nữa. Hoặc có thể bạn đang "bán rẻ" mình cho sếp giống cái cách bạn thỏa hiệp trong hôn nhân của mình. Con người thường hay được sử dụng như những ảnh chụp nhanh cảm xúc. Nghĩ về anh hay cô ấy như một bức chân dung cảm xúc của bạn trong lúc còn quen họ, có thể giúp bạn tìm thấy mối liên hệ giữa cái nhìn thấy trong mơ và chính mình.

Đặc điểm chung nào mà bạn liên tưởng đến họ?

Hãy thử định nghĩa đặc điểm đó bằng một từ hoặc cụm từ. Quả quyết? Hống hách? Một kẻ xu nịnh? Một người nghiện công việc? Chú hề của lớp? Một kẻ lợi dụng? Một cô nàng quyến rũ? Điều này đặc biệt quan trọng nếu người này đã không còn hiện diện trong cuộc sống thực của bạn, nhưng lại liên tục hiện ra trong các giấc mơ của bạn. Gần như chắc chắn rằng, người này đã đến để biểu trưng cho một tính chất hay một nét tính cách nhất định trong tiềm thức của bạn, có thể là nét tính cách mà bạn đang vật lộn với chính mình, hay không dám hé lộ dưới ánh sáng ban ngày. Cũng có thể là người này mang đặc điểm tương tự ai đó trong đời bạn, và "nhà máy giấc mơ" đang minh họa các điểm tương đồng mà bạn không nhận ra được bằng ý thức.

Sau khi quyết định một cụm từ hay tính từ mô tả để định nghĩa nhân vật, hãy tự hỏi bản thân mình, "Ai trong cuộc đời tôi, hoặc phần nào của bản thân tôi giống như vậy?"

Nếu sau khi đã cố xác định mối liên kết đến nhân vật mà vẫn không thấy có gì liên quan đến đời thực của mình, có thể nhân vật đó đang tượng trưng cho một cái gì đó mà đời sống bạn đang thiếu. Ví dụ, một phụ nữ mà tôi cùng làm việc có một người bạn thời con gái, cùng học nội trú, người bạn này đã dạy cô về niềm vui, sự hài hước và làm sao để là chính mình – điều mà cô đã mang theo suốt quãng đời còn lại. Khi đã là người lớn, cô rất nhớ sự thân mật tuyệt vời mà mình đã có với cô bạn này, và mong ước có lại sự thân thiết của

họ khi còn niên thiếu. Trong những lần đó, cô lại mơ về cô bạn thân và họ cùng nhau bước vào những cuộc phiêu lưu mới, đầy sôi nổi. Ngày hôm sau giấc mơ, cô sẽ nhớ bạn mình da diết hơn bao giờ hết, và tự hỏi về ý nghĩa tiềm ẩn của giấc mơ.

Theo tôi thì cô ấy mơ thấy những giấc mơ này vì hai lý do: Thứ nhất, cô ấy cần kiểu tình bạn này, khao khát nó và có vẻ như không thể tìm lại nó trong cuộc sống thực của mình, nên "nhà máy giấc mơ" đã ra tay cung cấp cho cô một sự cân bằng bằng cách tạo ra nhiều cảnh huống về tình bạn cho cô trong mơ. (Chúng ta đều mơ thấy tìm được tình yêu đích thực và trải qua một đêm hạnh phúc yên bình với chàng hay nàng ấy.) Thứ hai, "nhà máy" của cô đã cho cô thấy rằng bản chất của tình bạn và niềm vui nằm chính trong cô và sẽ luôn bên cô. Trong khi có ai đó để yêu luôn là một đặc ân, không nhất thiết phải có được người đó mới được yêu thương. Thật dễ dàng để quy chụp các cảm xúc được khơi dậy hoặc xúc tác từ người khác là có nguồn cơn từ họ. Các giấc mơ thường cố cho ta thấy rằng những cảm xúc trân quý nhất luôn luôn có sẵn trong mỗi chúng ta; *rằng chúng ta là những nguồn dự trữ cảm xúc không bao giờ cạn kiệt,* bất kể sự thật rằng đôi khi ta tắt vòi cảm xúc khi ai đó trân quý rời bỏ mình trong đời, và tự lừa mình rằng tình yêu, sự khôi hài hay sự an toàn cũng theo họ mà đội nón ra đi.

5. Truy tìm "món quà"

Tôi tin rằng những giấc mơ luôn xuất hiện để đưa chúng ta đến gần hơn với sự lành mạnh, sự vẹn nguyên cũng như đến sự phát triển tuyệt vời hơn. Để đạt được điều này, giấc mơ thường cung cấp lời khuyên, các góc nhìn sâu sắc đến từ bên trong, và các viễn cảnh mới về các câu hỏi cũ được dệt ẩn trong hành động của giấc mơ. Phải mất nhiều năm phân tích giấc mơ của các sinh viên tôi mới nhận ra đây là một tính năng thống nhất của giấc mơ. Đó là, ta hoàn toàn có khả năng đưa ra một lý giải giấc mơ thành công và đầy thỏa mãn mà không nhận ra yếu tố kỳ diệu và quyền năng nhất mà nó mang đến. Yếu tố cộng thêm này, một ghi chú kỳ diệu của trí tuệ, chính là "món quà."

Thường thì "món quà" sẽ được suy tưởng của người nằm mơ lưu ý giữa hành động trong mơ. Gần đây, tôi nằm mơ thấy mình bay qua một căn nhà trống và đâm đầu vào một bức tường. Tôi đã nghĩ sẽ ra sao nếu mình cứ tin rằng mình sẽ di chuyển xuyên tường thì mình sẽ qua được. Ý nghĩ này lập tức dẫn đến việc bức tường trở nên có-thể-xuyên-qua, và tôi trượt qua nó sang bên

kia. Ngoài những khía cạnh ý nghĩa khác mà giấc mơ này chứa đựng, khoảnh khắc này là một “món quà” cho tôi bởi vì nó giúp nhắc nhở rằng dù có bao nhiêu rào cản trong cuộc đời tôi đều có thể vượt qua hoặc giải quyết nếu tôi đơn giản là tin vào khả năng của mình. Tôi coi đây như một chân lý trong trải nghiệm của mình, và như mọi người khác, tôi cũng thường bị thuyết phục bởi các giới hạn hiển nhiên mà không cân nhắc liệu mình có nhất thiết phải bị nó cầm chân. “Món quà” trong các giấc mơ sẽ thường gợi ý rằng đã đến lúc bạn nên xem xét lại các giả định của mình trong cuộc sống.

Tìm kiếm “món quà” trong các nhận xét của chính bạn trong giấc mơ. Một người nằm mơ đã thông báo với các nhân vật khác trong giấc mơ của anh rằng anh sẽ không leo lên sườn núi chỉ bởi vì có lần anh đã được bảo là không được làm vậy. Người đàn ông này đã quyết định theo đuổi một cuộc sống bình yên hơn, ý nghĩa hơn, cá nhân hơn cho bản thân mình hơn là “leo lên đỉnh” theo truyền thống.

Một phụ nữ trẻ sợ bị cuốn trôi bởi những cảm xúc đi cùng với một cuộc chia tay đã nằm mơ thấy mình đang bám lấy những vách đá trong khi thủy triều lên cao và đe dọa sẽ dìm chết cô. Đột nhiên, cô ấy “nhớ” rằng nếu cô ấy tin tưởng vào khả năng sống sót của mình, cô ấy sẽ ổn thôi. Cô lấy lại bình tĩnh và thủy triều bắt đầu rút xuống.

Những câu trích dẫn trực tiếp từ các giấc mơ có thể vô cùng sâu sắc và đây thường xuyên là lãnh vực ta nên xem xét khi truy tìm “món quà”. Hầu hết mọi người thường rất khó nhận ra các ý kiến này, khi nó có bản chất vô cùng tích cực. Ví dụ, một phụ nữ đã trải qua rất nhiều cuộc phiêu lưu trong một giấc mơ nọ, trèo đèo lội suối, thám hiểm và băng qua vùng nông thôn một mình. Trong một đoạn giấc mơ, cô thấy mình đang đấu kiếm với một kẻ thù, thực hiện các cú đâm và đỡ tuyệt vời, chống lại đối thủ. Một ý nghĩ lóe lên trong cô: *“Tôi thực sự giỏi về chuyện này. Tôi nên làm điều này thường xuyên hơn.”*

Khi phân tích giấc mơ này, rất dễ sa đà vào các hành động phiêu lưu vốn có liên quan đến việc người nằm mơ đem các tài năng và tham vọng của cô vào trong sinh kế hàng ngày. “Món quà” liên quan đến hành động hung hăng như đấu kiếm, và trong mơ cô công nhận rằng mình giỏi món đó, nên làm thường xuyên hơn. Điều này giúp cô đưa ra quyết định về việc có nên học khóa dự bị Luật khi quay lại trường không. Cô là người nói năng nhỏ nhẹ, và hầu hết bạn

bè đều hoài nghi liệu cô có khả năng tranh luận bằng quan điểm của mình một cách thỏa đáng không. Tuy nhiên, giấc mơ cho cô thấy cô đã rất tự nhiên “nhặt lấy thanh kiếm” (của công lý?) và tung ra những đường kiếm hung mãnh cũng như đầy tính tự vệ khi đối mặt với địch thủ. Đây là một ví dụ về khả năng phản ánh một hình ảnh chính xác hơn về con người thực sự của bạn, thậm chí thực hơn cả con người mà bạn bè bạn biết.

“Món quà” cũng có thể đến trong những khoảnh khắc bạn trực nhận trong hành động. Thông thường một người nằm mơ sẽ kể lại tình tiết của một giấc mơ theo một trình tự hợp lý nhất định, và sau đó sẽ trải nghiệm “khoảnh khắc trực nhận” mang đến một sự biến đổi không ngờ trong các sự kiện trong mơ. Một phụ nữ nằm mơ thấy mình đang đứng xếp hàng đợi trong một quán cà phê (nơi chốn của sự lựa chọn.) Trong lúc chờ đến lượt và gọi món (thực hiện lựa chọn của mình), cô *nhận ra rằng hàng này không dẫn đến đâu cả*. Đây là giấc mơ về bối cảnh làm việc của cô – nơi cô đang rất thích và kỳ vọng sẽ thăng tiến. Tuy nhiên, “nhà máy giấc mơ” đã thấy rõ rằng công việc này là một ngõ cụt cho cô, đó là lý do vì sao cô lại thấy hàng người chẳng dẫn đến đâu hết. Trong hoàn cảnh sống thực, cô đang kiên nhẫn đợi đến lượt mình trong một hàng người chẳng dẫn đến đâu cả. “Món quà” này khiến cô bắt đầu khám phá những cơ hội nghề nghiệp mà mình đã bỏ qua trong nhiều tháng và xem xét lại những ảnh hưởng lâu dài trong việc lựa chọn nghề nghiệp của mình.

Cuối cùng, “món quà” có thể xuất hiện khi bạn xem qua toàn bộ tình tiết của giấc mơ. Không phải chuyện bất thường khi giấc mơ lặp đi lặp lại nỗi sợ hãi lớn nhất của bạn. Đối với một số người trong chúng ta, nó liên quan đến ẩn dụ về một tai nạn khủng khiếp xảy đến. Đối với những người khác, nó có thể liên quan đến việc bị phản bội bởi người thân yêu. Nhiều cuộc tư vấn của tôi ban đầu diễn ra vì một người sau cùng cũng quyết định rằng mình phải biết tại sao bản thân cứ nằm mơ về nỗi sợ hãi tồi tệ nhất của mình. Tuy nhiên có một điều thú vị cần lưu ý là, trong nhiều trường hợp, những người này quá chú tâm vào toàn bộ hành động của giấc mơ mà không nhận ra “món quà” ở đó.

Một phụ nữ nằm mơ thấy mình nghĩ rằng chồng mình đang ngoại tình. Trong các giấc mơ cô theo dõi anh khắp nơi, héo mòn bởi cơn ghen, sắp xếp để về nhà bất chợt và “bắt gian tại trận.” Tuy nhiên, dù có gắng mấy đi chăng nữa,

cô cũng không thấy anh có dính líu đến vụ ngoại tình, và cô vẫn buộc tội anh trong cơn ghen, rồi họ xung đột. Cô kết thúc cơn mơ với nỗi sợ sẽ mất anh.

Người phụ nữ vặn vẹo đôi bàn tay khi thảo luận về các giấc mơ này, vì cô tin rằng giấc mơ lặp đi lặp lại có nguy cơ trở thành sự thật rất cao, và cô thực sự nghĩ chúng như là viễn cảnh cho việc chồng cô có quan hệ ngoài luồng. Nó khiến cô giật mình, và dừng cuộc trò chuyện giữa chừng khi tôi hỏi cô anh chồng đã bao giờ thực sự có quan hệ ngoài luồng trong các giấc mơ này không. Câu trả lời là không. Chúng tôi nhìn nhau một lúc cho chuyện lắng xuống. Tôi nói: “Vậy thì đây là những giấc mơ kinh hoàng về những chuyện rất tồi tệ chưa thật sự xảy ra bao giờ?” Tôi giải thích cho cô, rằng hành động trong mơ hoàn toàn không ngẫu nhiên, nó có ý nghĩa trong từng chi tiết. Sẽ hợp lý hơn, theo một cách nào đó, nếu kịch bản của giấc mơ là một sự bóc mẽ và lột trần anh chồng trăng hoa, thay vì có một cốt truyện đảo lộn rằng anh chồng vẫn vô tội trong khi cô cứ cáo buộc anh. Cùng với nhau, chúng tôi thấy rằng những giấc mơ này đang nói với cô rằng, chính nỗi sợ, cùng với những độc dược liều cao của các suy nghĩ ám ảnh và sự thiếu an toàn, mới là kẻ thù lớn nhất của cô.

Cô đã coi đó như những giấc mơ báo động về sự thiếu chung thủy, đến mức không ghi nhận được sự thật là chuyện ngoại tình chưa bao giờ xảy ra. Chúng ta nhìn vào đời sống mình qua lăng kính của nỗi sợ và đáng buồn thay, nó kéo theo sự bóp méo vô cùng.

Điều này được thể hiện một cách trực quan với những giấc mơ mà trong đó người ta vướng vào một tai nạn máy bay (như Candy), và sống sót không một vết trầy xước. Hoặc nhà mình bị cháy và họ đã kịp giải cứu những thứ quý giá nhất mà không hề hấn. Người ta thường nghĩ các giấc mơ “thảm họa” thực ra là các giấc mơ “sinh tồn”, mà trong đó chính ta vừa đóng vai trò duy trì nỗi sợ của mình, hoặc ta sẽ sống sót dù tình huống tệ nhất xảy ra. Trong khi truy tìm “món quà”, hãy tâm niệm rằng nó sẽ gần như là điều mà bạn chưa biết về một chủ đề hay vấn đề mà bạn nghĩ mình đã biết.

Kết hợp những lý giải lại với nhau

Bạn chỉ cần đi qua quy trình 5 bước sau − đây là tất cả những gì bạn cần để khám phá ý nghĩa của một giấc mơ. Đây là trình tự, như đã nêu ở phía trên:

1. Xem xét ấn tượng đầu tiên của bạn về giấc mơ.

2. Lưu ý các ẩn dụ hành động chứa trong đó.

3. Chú ý đến cảm giác của bạn trong giấc mơ.

4. Lưu ý các biểu tượng, bao gồm các nhân vật và bối cảnh.

5. Tìm kiếm "món quà" giấc mơ mang lại.

Đôi khi bạn đã làm việc trên một giấc mơ thật kỹ mà vẫn chỉ mơ hồ cảm nhận được một chút về ý nghĩa của nó. Khi điều này xảy ra, tiếp đến điều bạn nên làm nhất là lấy một mảnh giấy rời và viết xuống năm điểm trên theo thứ tự xuất hiện của chúng trong mơ.

Ghi xuống ấn tượng đầu tiên, mọi ẩn dụ hành động, cảm giác, biểu tượng và những gì bạn nghĩ là "món quà". Sau đó, hãy đọc to bản tóm tắt cho chính mình (hoặc nhóm) và xem nó gây ra cảm xúc gì cho bạn. Đây là một ví dụ sử dụng một trong những giấc mơ tôi có trong quá trình viết cuốn sách này:

Tôi đang nằm trên sàn nhà ở đâu đó trong lớp học, dùng một cuốn sách làm gối. Mọi người đều nằm trên sàn lắng nghe một bài giảng. Một ai đó phía cuối phòng nói: "Cái phần trong lòng mà bạn không yêu là phần bạn muốn người khác yêu nhất." Tôi ngồi dậy và nói với giáo viên rằng đây là điểm quan trọng nhất, và nó có liên quan đến lý thuyết về anima/animus của Jung, cũng như những gì tôi gọi là những giấc mơ về "đứa trẻ bị bỏ rơi." Khi tôi ngồi dậy, cuốn sách vẫn nằm trên đỉnh đầu tôi, cân bằng như chiếc mũ, và giáo viên yêu cầu tôi lặp lại những gì tôi vừa nói, chỉ quay mặt về phía các sinh viên khác để họ có thể đọc môi tôi.

Đây là 5 yếu tố được rút ra từ giấc mơ.

Tôi đang nằm trên sàn nhà, sử dụng một cuốn sách làm gối, lắng nghe một bài giảng.

"Cái phần trong lòng mà bạn không yêu là phần bạn muốn người khác yêu nhất."

Tôi ngồi dậy, điểm quan trọng nhất, những giấc mơ về "đứa trẻ bị bỏ rơi."

cuốn sách vẫn còn trên đỉnh đầu của tôi, lặp lại những gì tôi vừa nói

chỉ quay mặt về phía các sinh viên khác để họ có thể đọc môi tôi.

Ý nghĩa trở nên dễ nắm bắt hơn khi được ghi lại trong bản tốc ký này. Nằm trên sàn là tư thế bị động và tôi đã có thái độ tương đối bị động trong việc hoàn thành quyển sách này. Nghe một bài giảng cũng là bị động, bộ dạng như sinh viên, và tôi nhận ra sau 10 năm đến trường đại học, tôi vẫn âm thầm coi mình như một sinh viên hơn là giảng viên. Sử dụng quyển sách như cái gối phản ánh cách mà tôi, cũng như nhiều tác giả khác, thường dùng làm cớ để khỏi phải làm thứ khác: dùng nó để lót đệm cho sự nghỉ ngơi của mình.

Lời phát biểu từ phía cuối phòng học khiến tôi ngồi lên (chọn một vị trí tích cực hơn) là một lời khuyên thú vị. Trong trường hợp của tôi, việc tôi chần chừ theo đuổi các mục tiêu nghề nghiệp có tính chất mãnh liệt hơn một chút xuất phát từ nỗi sợ bị chỉ trích, và thật sự là tôi rất khắt khe với chính mình. Cái phần của chính mình mà tôi chỉ trích thường được tôi che đậy, kẻo bị những người khác chỉ trích, chính là phần tôi mong người khác có thể yêu, để chính tôi có thể yêu bản thân mình hơn. Tất nhiên là đời đâu phải như vậy. Chỉ bằng cách cho phép mình tự chấp nhận bản thân, thì sự tự tin trong chúng ta mới được phản ánh qua những người khác hồi đáp tới ta.

Có một lối chơi chữ giấc mơ tuyệt vời trong lời bình của tôi: “Đây là điểm quan trọng nhất.” Giấc mơ là về nỗi sợ bị chỉ trích[1] của tôi, và nó cũng là một điểm quan trọng nhất[2] trong hành trình trưởng thành vượt qua nỗi sợ đặc biệt này. Giấc mơ kết thúc bằng hình ảnh người giảng viên yêu cầu tôi nói trước lớp, chia sẻ mảnh kiến thức thông tuệ này. Tôi đội một quyển sách như cái nón, ý chỉ một sự thay đổi trong lớp định danh[3] về bản thân mình: nói như một giảng viên/tác giả chứ không phải nói khi đang nằm như một sinh viên. Người giảng viên yêu cầu tôi nhìn vào mặt cả lớp khi nói để họ có thể đọc được môi tôi. Điều này có thể có liên quan đến tính đơn giản của thông điệp, cũng như cách tiếp cận dễ học hỏi và thẳng thắn tôi dùng khi nghiên cứu giấc mơ. Tôi được yêu cầu “đối mặt” với những người muốn nghe những gì tôi chia sẻ. Món quà trong giấc mơ này là lời phát biểu đến từ cuối lớp về lòng yêu-thương-chính- mình. Chẳng ai trong chúng ta có thể chờ đợi sự chứng thực mình mong từ những người khác. Trước hết chính ta phải trao nó cho

bản thân, và rồi kỳ diệu thay, những gì ta nghĩ mình cần từ những người khác sẽ bắt đầu đến như một phần trong trải nghiệm của chúng ta.

[1] *Fear of criticism.*

[2] *Critical point.*

[3] *Persona.*

Chương 06Các biểu tượng và ẩn dụ điển hình

M

ặc dù không mấy mặn mà với các quyển từ điển giấc mơ – vốn hay có những phát biểu đại loại như: “Bò luôn tượng trưng cho sự thiếu hụt can-xi,” thì tôi vẫn cho rằng các ẩn dụ và biểu tượng trong mơ thường đi theo một số xu hướng chung mà nếu khéo sử dụng ở dạng chỉ dẫn khái quát với nghĩa rộng, bạn sẽ thấy đó là những lối đi tắt trong phân tích rất hữu dụng. Sau đây là một số ví dụ.

Mang thai

Nếu bạn đang cố gắng mang thai, một giấc mơ về thai sản có thể là dịp thử nghiệm để bạn có được cảm giác thật như khi đang mang thai, hoặc có thể chính hệ thống cơ thể – tâm trí của bạn đã phát hiện ra tình trạng mang thai trước cả ý thức của bạn.

Trong trường hợp bạn đang không ở độ tuổi hay tình trạng sắp sửa mang thai, thì một giấc mơ như vậy có khả năng là dấu hiệu cho thấy bạn đang ấp ủ một điều gì đó mới mẻ. Nó có thể là một cuốn sách, hoặc một dự án, hoặc một lối sống mới. Phụ nữ thường nằm mơ thấy có thai khi đến gần thời điểm có tính chuyển biến nào đấy. Thỉnh thoảng điều này có thể liên quan đến “cái tôi mới” sắp nổi lên. Nếu bạn đang cân nhắc một sự thay đổi, chẳng hạn như trở lại trường đại học, chấm dứt một cuộc hôn nhân, chuyển đến một thành phố khác hoặc thay đổi công việc, nhiều khả năng bạn sẽ mơ thấy có thai. Có lẽ nhiều người sẽ có cảm giác này, như thể những thay đổi chúng ta trải qua không tạo cảm giác giống như một lựa chọn chủ động từ ta. Đôi khi nó giống như chính sự thay đổi chọn chúng ta. Nếu bạn đang cân nhắc một động thái, nhưng chưa hoàn toàn cam kết hoặc ra quyết định một cách ý thức, “nhà máy giấc mơ” của bạn có thể chọn hình ảnh hoài thai để đại diện cho cảm giác có một năng lượng thiên nhiên đang lựa chọn dịch chuyển trong bạn. Việc thai nghén sẽ đưa đến cảm giác mọi chuyện đều đã định và không thể khước từ. Bạn có thể từ chối tiềm năng trưởng thành của bạn bao lâu tùy ý, rồi sau đó

dù sẵn sàng hay không, bạn cũng đều sẽ thấy chính mình đưa ra các hành động làm bản thân kinh ngạc và vui sướng.

Sinh con

Giấc mơ sinh con cũng có một mối liên hệ tương tự với chủ đề mang thai. Thú vị là, nam giới đôi khi cũng nằm mơ thấy sinh con, vì ý nghĩa của biểu tượng này là mang một điều mới mẻ đến với thế giới. Ngụ ý là người nằm mơ chịu trách nhiệm về vật thể mới đó, và thường sẽ dính tới những cơn "đau đẻ"[1]. Nhớ khi tôi làm luận án tiến sĩ, tôi đã mơ thấy mình sinh ra một quyển sách và lôi tài liệu ra khỏi tử cung của mình. Hãy nghĩ về các liên tưởng ta thường có với chuyện sinh con. "Rất khó khăn, nhưng đáng giá." (Như mẹ đảm bảo với tôi.) "Thường đau đớn. Đôi khi đáng sợ." "Siêu phàm, đầy yêu thương, kỳ diệu." "Sự sống mới nảy nòi từ chính cơ thể bạn." Ví dụ, mua một chiếc xe hơi sẽ không khiến bạn mơ thấy sinh em bé, bởi vì chiếc xe không phải do bạn tạo ra theo nghĩa đó. Tuy nhiên, sản xuất ra một chiếc xe hơi lại có thể khiến bạn mơ thấy sinh con, nếu việc sáng tạo nên chiếc xe đến từ một nơi sâu thẳm bên trong bạn.

[1] *Labor, vừa có nghĩa "lao động nặng nhọc", vừa liên quan đến những cơn đau đẻ trong quá trình sinh em bé.*

Xe hơi của bạn

Như đã đề cập trước đó, chiếc xe của bạn thường đại diện cho căn tính[2] của bạn. Nó cũng có thể tượng trưng cho phương thức bạn di chuyển. Nhưng thường gặp hơn cả, chiếc xe là hình ảnh về cái tôi chuyên nghiệp của bạn, hay phần căn tính nổi trội mà ý thức của bạn xây nên. Phụ nữ đang mang thai thường mơ thấy mình lái những chiếc xe bất thình lình trở nên khổng lồ và khó sử dụng. Điều này cũng đúng với những người đang làm những việc dường như quá tầm của tiềm thức. Được thăng tiến có thể khiến bạn mơ thấy đang lái một chiếc xe buýt đầy hành khách (những người phải trông cậy vào kỹ năng của bạn) và cảm thấy lo lắng bởi vì bạn không quen thuộc với bộ điều khiển. Nếu bạn đang cân nhắc liệu có nên làm mới lý lịch nghề nghiệp (CV) của mình hay sẽ tìm việc làm bằng CV cũ, bạn có thể mơ thấy bị vượt mặt bởi tài xế lái những chiếc xe hiện đại hơn, trong khi bạn đang cày với chiếc xe cũ. Hẳn nhiên đây chính là lời khuyên mà "nhà máy giấc mơ" muốn

gửi đến bạn, rằng nên cập nhật CV đi thôi. Mặt khác, nếu bạn mơ thấy nhiều người lái những chiếc xe tân kỳ và tự mãn bị hỏng hóc dọc trên đường cao tốc, trong khi bạn di chuyển trơn tru trong chiếc Volvo đáng tin cậy của mình, thì giấc mơ này cho rằng cách tiếp cận tiêu chuẩn hiện tại sẽ giúp bạn đến được nơi bạn muốn đến.

[2] *Identity.*

Mất xe

Nếu bạn mơ thấy để lạc mất chìa khóa xe hoặc mất xe, có thể bạn đang trải qua những cơn hoang mang nghi hoặc về căn tính của mình và tự hỏi liệu bản thân có đủ năng lực đến được nơi mình muốn. Một người bạn vô cùng tài năng của tôi thường nằm mơ thấy mình đã đậu xe và rồi không thể tìm thấy nó sau đó. Anh ấy thường hay có các kế hoạch nâng cao hình ảnh chuyên nghiệp của mình và sau đó tự nghi ngờ phán đoán của chính mình. Có thể bởi vì anh vốn có khả năng làm tốt được nhiều việc, nên đôi khi anh bối rối không rõ làm sao tìm được phương tiện vận chuyển chuyên nghiệp của mình. Nếu bạn đang bị rối rắm trong một tình huống khiến bạn thấy như bị nuốt chửng và đánh mất chính mình, bạn cũng có thể nằm mơ thấy mất xe.

Không có chỗ đậu xe

Giấc mơ thấy mình muốn dừng xe nhưng không thể tìm được một nơi thích hợp để đậu có thể sẽ xuất hiện, nếu bạn đã và đang tìm kiếm mà vẫn chưa tìm thấy một vị trí thích hợp cho chính mình. Những người đang làm công việc mà họ không thích nhưng không rõ mình muốn gì, thường có giấc mơ kiểu này. Nó chứa đựng một ý nghĩa rằng người này phải làm một điều gì đó, tương tự việc phải kiếm chỗ đậu xe, bất kể có tìm ra được một nơi ưa thích hay không. Một biến thể của giấc mơ này là bạn đang cố gắng quay lại xe của mình và nhận ra nó không còn ở vị trí dễ chịu bạn đã đỗ, mà nằm giữa đường hoặc trong một vũng bùn. Điều này thường còn gắn với sự thất vọng về công việc hiện tại hoặc tình huống nghề nghiệp mà ban đầu trông có vẻ rất tuyệt khi bạn chọn, rồi đã trở nên khác so với những gì bạn mong đợi.

Những con vật

Những con vật thường tượng trưng cho những tính cách đặc trưng của người

mơ. Nếu bạn nằm mơ thấy một con ngỗng, hãy tự hỏi con ngỗng là gì và cảm giác của bạn về chúng. Bạn có thể làm chính mình ngạc nhiên; tất cả cảm xúc của bạn về sinh vật này đều quan trọng. Một anh bạn luật sư đã làm tôi ngạc nhiên với định nghĩa của anh về cá sấu, anh bảo chúng bị xem là tàn bạo, nhưng cá sấu thực sự rất hiệu quả với những gì chúng làm. Anh ấy ngưỡng mộ chúng, và cảm thấy chúng đã bị đánh giá sai. Đoán xem cá sấu đại diện cho ai đối với anh luật sư? Một phần của anh rất hiệu quả, nhưng lại bị xem là nguy hiểm, và kỹ năng của anh bị đánh giá không thỏa đáng.

Thường thì động vật nuôi trong nhà, nhưng không phải lúc nào cũng thế, sẽ thể hiện một khía cạnh dễ thương và ngây thơ của người nằm mơ. Nếu bạn nằm mơ đột nhiên nhớ ra mình bỏ quên con chó hoặc mèo của mình ngoài trời lạnh lẽo, hoặc đã quên cho ăn, thì có thể bạn đang kiểm tra xem có phải mình đang bỏ quên một phần của chính mình không chăm sóc. Nó khá phổ biến đối với những người đang lướt nhanh trên con đường sự nghiệp mơ ước của mình mà quên để cho thú cưng ra ngoài chơi đùa. Đây là thông điệp khá trực tiếp từ tiềm thức về một nhu cầu rất thực tế, rằng phần đó của bản thân bạn đang cần được chú ý yêu thương.

Nếu bạn mơ thấy một loài cá hoặc động vật có vú rất thú vị nhưng chưa nhìn thấy ngay được mối liên hệ nào với đời sống khi thức của mình, thì có khả năng “nhà máy giấc mơ” đang cho bạn thấy một phẩm chất bạn cần rèn luyện trong đời, hiện thân qua sinh vật ấy. Sức mạnh của gấu, sự khôn ngoan của cá voi, hoặc tính hăng hái của ngựa non có thể có sẵn trong bạn, nhưng tạm thời bị nhốt sâu bên trong bạn. Nhiều truyền thống bản địa tin rằng mỗi người chúng ta đều có một sinh vật quyền lực có sức mạnh đặc biệt thích hợp với mỗi cá nhân. Các truyền thống võ thuật tương tự cũng sử dụng phép ẩn dụ của kỹ năng động vật (như thế đứng của mèo, hoặc cú tấn công của rắn hổ mang) như những phương tiện giúp hiểu được sự cân bằng, can đảm, tốc độ và sức mạnh. Nếu bạn mô tả con vật và không thấy nó phù hợp với cuộc sống khi thức của mình, hãy thử giải thích theo cách này. Nó ảnh hưởng đến tình hình hiện tại của bạn như thế nào nếu bạn đã thử áp dụng những phẩm chất mà sinh vật bạn thấy trong mơ sở hữu? Nếu lúc đó bạn đã sử dụng lòng kiên nhẫn và bình tĩnh, sức mạnh hiển nhiên của voi? Tư thế thư thái, nhưng luôn luôn sẵn sàng của sư tử? Mọi chuyện sẽ khác đi ra sao?

Động vật đáng sợ

Thông thường các đặc điểm khó chịu của người thân hay đồng nghiệp sẽ được thể hiện trong mơ như những con vật đáng sợ hay ghê tởm. Nếu bạn nằm mơ thấy bạn đang ngủ với một con chuột, hãy nhìn lại người bạn đời của mình. Trước giờ bạn sợ nhìn thấy gì ở người này? Hoặc, nếu không có bạn đời, bạn có đang "lên giường với ai đó" theo nghĩa kinh doanh không? Kiểm tra cảm xúc của bạn về con vật, xem xét cách chơi chữ của giấc mơ theo tên của nó, và tìm kiếm xem có bất kỳ khả năng nào nó đại diện cho một phần nào đó của mình mà bạn sợ hãi hoặc khinh bỉ.

Côn trùng

Những giấc mơ có côn trùng thường là đề cập đến cái gì đó đang làm bạn "khó chịu"[1].. Như mọi khi, hãy xem xét toàn bộ hành động trong giấc mơ. Nếu mơ thấy những con kiến làm việc liên tục để hoàn thành một công trình thì bị người qua đường đánh sập, có thể trong lòng bạn đang soi lại một trải nghiệm từng có về một dự án vô ích. Chơi chữ trong mơ về chuyện tình dục[2] đôi khi sẽ xuất hiện nếu thấy có côn trùng hay có chuyện liên quan đến vấn đề vệ sinh[3]., do những kiểm duyệt của người lớn đối với trẻ con trong thời thơ ấu ngăn chặn việc biểu đạt về tính dục.

[1] *Chơi chữ bugging, vừa có chữ bug – con bọ, vừa mang nghĩa làm khó chịu.*

[2] *Chơi chữ gần âm in sex và insect.*

[3] *Những chuyện liên quan đến tình dục thường được gắn với tính "không vệ sinh, dơ, bẩn", như các câu chuyện tiếu lâm về tình dục thường được gọi là dirty jokes.*

Thương tích hoặc bệnh tật

Thương tích trong giấc mơ tượng trưng cho tình trạng hiện tại. Nếu bạn mơ thấy bị mất chân, có thể bạn đang mất đi vị thế của mình, hoặc cảm thấy không thể tự đứng vững trên đôi chân của mình lúc này. Giấc mơ bị mất giọng của bạn có thể cho thấy sự phủ nhận khả năng lên tiếng cho bản thân trong đời sống khi thức.

Hãy xem xét kiểu dạng và vị trí của tình trạng hoặc thương tích trên cơ thể.

Nó phục vụ chức năng nào? Nó giúp bạn hít thở, loại bỏ chất thải, hay làm nâng đỡ trọng lượng cơ thể bạn? (Nếu bạn không biết, hãy hỏi ai đó. Nhằm phục vụ giấc mơ, bạn có thể lấy thông tin từ các nguồn y tế, hoặc từ những người hiểu được chức năng biểu tượng của các bộ phận cơ thể như nhà tâm lý, các nhà trị liệu, hoặc các bác sĩ đa khoa tổng quát.

Tôi khuyến nghị bạn đọc sách của Louise L. Hay, một nhà văn và nhà trị liệu xuất sắc, chẳng hạn như You Can Heal Your Life, và Healing the Body, để biết thông tin về ý nghĩa tượng trưng của một số bệnh tật). Tuy nhiên, không phải tất cả các hình ảnh đều có tính tượng trưng. Có khi bạn cần xem xét hàm ý nghĩa đen của hình ảnh cơ thể vật lý.

Thông tin về sức khỏe mà ý thức của bạn chưa nhận biết có khả năng sẽ xuất hiện trong giấc mơ của bạn. Tôi biết một người phụ nữ đã mơ thấy một hình ảnh nào đó, và trong lúc trị liệu, bác sĩ tâm thần của cô đã yêu cầu cô vẽ lại những hình ảnh trong mơ.

Khi nhìn vào bức họa cô vẽ lại giấc mơ, vị bác sĩ này đã ngay lập tức chuyển cô qua một bác sĩ điều trị sức khỏe. Tuy không có hiểu biết gì về bệnh, vậy mà cô đã vẽ ra hình ảnh phát triển của một tế bào ung thư. Ý thức của cô hoàn toàn không có kiến thức gì về những tế bào ung thư. Khi kiểm tra bác sĩ phát hiện ra đúng thật là cô ấy bị ung thư. May mắn thay, cô đã được điều trị kịp thời và dần hồi phục. Khi tương tác với cơ thể, “nhà máy giấc mơ” có nhiều khả năng phát hiện những thay đổi, chẳng hạn như mang thai sớm. Đừng làm chính mình hoảng sợ, vì những giấc mơ này thường mang tính biểu tượng, nhưng phải luôn thực tế về thông tin mà bạn nhận được. Nếu bạn có nguy cơ cao về một bệnh thể chất nào đó, mà lại còn mơ thấy nó nữa, thì hãy đi kiểm tra. Và vẫn luôn lưu tâm đến ý nghĩa biểu tượng của bệnh tật hoặc thương tích. Nếu bạn đang trải qua một chấn thương vì bất cứ lý do nào, bạn cũng có thể mơ thấy mình chết, hoặc một phần cơ thể bị thương, thậm chí bị cắt ra. Đây thường là một phiên bản mang tính biểu tượng của cơn đau mà bạn đang trải qua trong cuộc sống thực.

Thú vị là phụ nữ thường mơ thấy bị thương, và đặc biệt là chảy máu khi gần đến chu kỳ kinh nguyệt của họ. Nhiều phụ nữ để ý thấy thời điểm xuất hiện những giấc mơ kiểu này. Đối với những người bị đau trong kỳ kinh thì kịch bản giấc mơ thường liên quan đến bị thương một cách đau đớn.

Tuổi hoặc con số

Những con số trong giấc mơ có thể rất hữu ích cho sự khám phá ý nghĩa, và chúng luôn được trình bày một cách có chủ ý. Nếu, trong giấc mơ của bạn có một đứa trẻ năm tuổi chạy quanh, có vẻ như giấc mơ là về cái gì đó năm năm/tuổi. Đó có thể là chương trình giáo dục đại học của bạn, công việc mà bạn đang làm, mối quan hệ hiện tại của bạn, hoặc là về điều gì đó đã xảy ra với bạn chính xác năm năm trước.

Nếu tình tiết của giấc mơ diễn ra ở tầng hai của một khách sạn, và bạn đang học năm thứ hai đại học, có thể giấc mơ này đang đề cập đến vấn đề học hành và cảm giác "thăm viếng" tạm thời mà hiện bạn đang trải qua ở học khu. Hãy lấy bất cứ con số nào xuất hiện trong giấc mơ của bạn, và sử dụng chúng như là đầu mối. Nếu tiếp tục cố gắng phân tích, bạn sẽ thấy rằng chúng thường có độ chính xác kỳ lạ về cuộc sống thực của bạn.

Mua sắm

Mua sắm thường là phép ẩn dụ về việc lựa chọn một cái gì đó, hoặc khảo sát các lựa chọn. Bối cảnh sẽ là một đầu mối cho bạn. Bạn có đang ở khu giảm giá không? Đang cân nhắc một lựa chọn mà trước đây đã được "giảm giá"? Hay bạn đang ở trong một cửa hàng thời trang cao cấp? Hay bằng cách nào đó bạn đang muốn khám phá ra một cái nhìn mới về chính mình? Bạn có mua quần áo quá đắt không? Công việc của bạn có đang khiến bạn phải trả một cái giá quá mức so với phần còn lại của cuộc đời bạn? Bạn đang ở trong một trung tâm mua sắm khổng lồ với quá nhiều lựa chọn? Bạn có đang cố gắng để tìm ra lựa chọn đúng đắn cho giai đoạn tiếp theo của cuộc đời, nhưng cảm thấy choáng ngợp bởi vô số lựa chọn và bao bì bóng bẩy? Nếu bạn đang phải đối mặt với việc phải lựa chọn, nhưng không muốn làm theo bất cứ điều gì bạn đã suy ngẫm, bạn có thể mơ thấy mình đi qua một khu mua sắm và không thấy có thứ gì bạn thích. Hãy dùng phép ẩn dụ mua sắm như một sự khái quát hóa và tạo ra các mô tả để khám phá ý nghĩa cá nhân.

Về nhà

Giấc mơ về ngôi nhà thời thơ ấu thường là dấu hiệu cho thấy bạn đang trải qua điều gì đó có liên quan trực tiếp đến tuổi thơ của mình. Nếu bạn đột ngột thức giấc trên chiếc giường hồi nhỏ và cảm thấy bị mắc kẹt trong ngôi nhà

bất hạnh một lần nữa, có thể khá chắc rằng bạn đang cảm thấy bị mắc kẹt trong các mô thức từ thời thơ ấu. Mặt khác, nếu bạn nhớ lại việc bạn không thích tuổi thơ của mình, rồi bạn mơ thấy trở lại nơi ấy mà không cảm thấy quá tệ, thì có thể bạn cần phải cân nhắc xem có phải bạn đã phóng đại một số những ký ức không vui, khiến chúng trở nên rắc rối hơn thực tế.

Nếu bạn mơ thấy một tình huống trong cuộc sống hiện tại, nhưng tình tiết đó diễn ra trong ngôi nhà thời thơ ấu, thì bạn có thể nghĩ xem liệu có phải mình đang quan sát tình huống từ góc nhìn khi còn là đứa trẻ sống trong ngôi nhà ấy không. Bạn có đang hành xử như thể ông chủ của bạn là một con quái vật hung mãnh còn mình là một đứa trẻ bất lực? Bạn có đang làm sống lại sự cô đơn, cảm giác bạn đã có khi còn nhỏ, mà không còn phù hợp và không cần thiết vào lúc này? Bạn đang đưa người bạn tình lãng mạn của bạn đến sống tại gia đình mình? Đây là một gợi ý rất mạnh cho thấy rằng mô thức ứng xử trong mối quan hệ hiện tại của bạn có nguồn gốc lập trình từ thời thơ ấu.

Một tầm nhìn từ trên cao

Một giấc mơ mà bạn quan sát cái gì đó từ trên cao thường là dấu hiệu cho thấy bạn đang đạt được một cái nhìn mới về điều ấy. Bạn có thể đang ở trong một tình huống mà một số người lạc lối, nhưng tầm nhìn của bạn cho phép bạn quan sát một bức tranh rộng lớn hơn. Những thời điểm đột phá, chẳng hạn như lúc quyết định rẽ hướng nào, thường mang đến giấc mơ nhìn thấy mọi thứ từ một điểm trên cao.

Quần áo trẻ em

Quần áo đã chật, hoặc quần áo trẻ sơ sinh, thường là dấu hiệu cho thấy bạn đang cao lớn nhanh hơn một thứ gì đó, và đã đến lúc phải cho đi. Hãy dùng phần còn lại của giấc mơ để xác định chính xác sự diễn giải của mình. Nếu bạn thấy quần áo cũ, chật ở nơi bạn làm việc, có thể bạn đang làm một việc quá bó hẹp so với bản thân. Tương tự, nếu mơ thấy quần áo ở nhà không còn vừa với mình nữa, thì có thể bạn đang tiến triển vượt quá các khía cạnh trong đời sống cá nhân.

Đứa trẻ bị lãng quên

Giấc mơ về đứa trẻ bị bỏ rơi, giống như giấc mơ về những con vật bị lãng

quên, đang phản ánh cái mà tôi gọi là “cái tôi bị bỏ rơi”. Giấc mơ có thể xuất hiện như sau: Bạn có một đứa trẻ, hay một vài đứa trẻ, và bằng cách nào đó, bạn đã quên mất là bạn có. Bạn đã không chăm sóc, cho ăn, hoặc trông nom gì cả. (Bạn thậm chí có thể đã đem chúng cho người khác làm con nuôi). Nhận ra những gì đã làm, bạn đang cảm thấy hối hận, thậm chí bàng hoàng khi bạn có thể đã bỏ quên điều gì đó rất thân thương. Bạn có thể thức dậy với cảm giác bứt rứt vô cùng, với nỗi buồn ám ảnh bạn suốt cả ngày. Hoặc có khi bạn còn phát hiện ra mình đã khóc trong khi ngủ.

Không tính đến trường hợp trong đó giấc mơ phản ánh các trải nghiệm thực từ quá khứ của bạn, thì đây là kiểu giấc mơ nhắc bạn nhớ các khía cạnh của bản thân (hoặc trong cuộc sống của mình) mà bạn đã coi nhẹ, đè nén hoặc bỏ rơi từ lâu. Đứa trẻ có thể đại diện cho một tài năng mà bạn đã bỏ qua để ưu tiên cho mối bận tâm phổ biến hơn. Hoặc nó có thể là một phần của bạn, ít chiếm ưu thế hơn và do đó dễ bị tổn thương hơn. Có một số phần của bạn cần được hỗ trợ và chăm sóc, mà nếu thiếu đi thì hoàn toàn bất lực.

Thường thì việc nhận ra này sẽ cho phép công nhận những gì mà đứa trẻ đại diện. Hãy mô tả các phẩm chất của đứa trẻ ấy. Nó trông như thế nào? Điều đó gợi bạn nhớ đến điều gì? Nó bao nhiêu tuổi? Một dự án non trẻ mà bạn bỏ rơi nhiều khả năng sẽ được đại diện bởi một đứa trẻ. Một cái gì đó mà bạn đã không chạm vào trong năm năm sẽ có thể được mô tả bằng một đứa trẻ năm tuổi. Có nhiều đứa trẻ xuất hiện cùng lúc – các khía cạnh của bản thân mà bạn đã bỏ đi? Giấc mơ có thường tái diễn không? Nếu có, đây là tín hiệu rằng đã đến lúc phải thôi lạnh nhạt và quan tâm đến phần này của bạn.

Những giấc mơ này rất quý giá và có ý nghĩa. Tuy nhiên, chúng cũng có thể gây phiền phức và khó hiểu. Một phụ nữ mới ly dị đã tâm sự với tôi rằng cô mơ thấy mình bắt đầu chăm sóc một đứa trẻ mà cô ấy không nhận ra là cô ấy đã có. Hình ảnh đột ngột trở thành cha mẹ đi cùng với việc ly hôn không phải là một điều dễ chịu, nhưng khi bạn nhận ra một giấc mơ như vậy là thông điệp cho thấy cuối cùng bạn đã có được tự do để nuôi dưỡng một phần cái tôi của mình, thì tự dưng nó trở nên có ý nghĩa và là dấu hiệu trưởng thành hơn là khổ sở.

Giấc mơ trong phòng ngủ

Khi hành động trong giấc mơ diễn ra trong phòng ngủ, đây là một dấu hiệu rõ

ràng cho thấy đời sống chăn gối của bạn là một phần, hay ít nhất cũng là một phần của những gì đang được phản ánh.

Các giấc mơ bắt đầu từ phòng ngủ và chuyển qua chỗ khác có thể cho thấy các vấn đề tình dục đeo đẳng bạn suốt cả ngày như thế nào. Ngược lại, khi những gì xảy ra trong ngày bám theo bạn vào tận phòng ngủ, bạn có thể thấy các âu lo trong công việc ảnh hưởng như thế nào đến thời gian bạn dành cho thân mật.

Nếu bạn ở trong một phòng ngủ lạ, hãy mô tả tính chất của căn phòng, cảm giác của bạn ở đó, và những gì bạn mong đợi sẽ xảy ra trong một căn phòng như vậy. Nó có phải phong cách Victoria? (Lỗi thời, và tù túng?) Nó có khủng khiếp và kỳ quái với một tấm gương lớn trên trần nhà? (Lạ lẫm và quá khẩu vị của bạn?) Đó có phải là phòng ngủ của cha mẹ, hay ông bà bạn không? (Bạn đã học được gì từ họ về chuyện thân mật và tình dục? Hay bạn có đang cố gắng sống cuộc sống hiện tại với những định nghĩa và mong đợi từ ông bà, cha mẹ bạn không?) Bạn có đang nằm trên chiếc giường thời thơ ấu? (Bạn có đang cố gắng có một mối quan hệ trưởng thành, bằng cách dùng những kỳ vọng huyễn tưởng của thời thơ ấu như một tiêu chuẩn đo lường thành công?)

Có người quan sát bạn “âu yếm”

Nếu có ai đó quan sát lúc bạn đang quan hệ trong mơ, thì có khả năng bạn đang xem xét xem quan điểm của người ngoài ảnh hưởng thế nào đến đời sống thân mật của mình. Rất thường khi bạn mơ thấy cha mẹ bạn đang quan sát bạn ở trong phòng, hoặc bước vào phòng khi bạn đang làm tình. Thông thường những người quan sát không có phản ứng gì với việc bạn đang làm. Bạn rất xấu hổ hoặc lưu tâm, nhưng những người khác đơn giản chỉ nói chuyện với bạn hoặc nói xin chào, như thể không có gì là bất thường. Trong trường hợp đó, hãy tự hỏi xem mình có đang lo lắng không cần thiết về những gì người khác nghĩ về cuộc sống riêng tư của bản thân không.

Ăn trong một nhà ăn

Trong một nhà ăn, bạn cầm khay đi qua các món ăn và lấy những gì bạn muốn. Giấc mơ ăn trong nhà ăn tự phục vụ có liên quan đến việc lựa chọn. Bạn có từ chối thực hiện lựa chọn vì bạn không thấy món nào bạn thích

không? Bạn có theo dõi một cách ghê tởm khi những thực khách khác chọn những thứ bạn không đời nào ăn? Nếu bạn chọn một món, bạn thích nó như thế nào? Nó có đắt không? Nó có là món bạn yêu thích khi còn bé? Các ý nghĩa khác của các liên tưởng về lựa chọn của bạn có thể cung cấp cho bạn thông tin giá trị về những lựa chọn bạn đang phải đối mặt trong đời sống khi thức.

Xem thực đơn

Xem thực đơn cũng là về việc lựa chọn. Bạn đang khảo sát những gì có sẵn, đọc các mô tả để xác định xem món ăn trông ra sao khi được dọn lên và đánh giá chi phí. Chú ý đến những gì bạn chọn, lý do bạn làm như vậy, và phản ứng của bạn với món bạn chọn. Nếu bạn vừa mới đảm nhiệm một vị trí hoặc dự án mới và giấc mơ ban đêm là được phục vụ một món bạn hoàn toàn không muốn, có thể bạn sẽ cần phải tìm kiếm một vài thay đổi sắp tới trong dự án.

Ăn, làm hoặc mua một món gì đó quá tốn kém

Giấc mơ dạng này chứa đựng những hiểu biết sâu sắc về một phần cuộc sống của bạn, một thói quen, một động thái hoặc một hành động nào đấy khiến bạn trả giá đắt. Tôi mơ thấy mình ăn một món tráng miệng có giá 19 đô la là một ví dụ. Trong trường hợp đó, biểu tượng của món tráng miệng và đồ ngọt này là hoàn toàn theo nghĩa đen. Nhìn vào những gì bạn đang mua (hoặc quyết định không mua) để có đầu mối cho phần đời bạn đang xem xét. Nó có liên quan gì đến công việc không? Ngoại hình của bạn? Tạo một ấn tượng tốt? Làm điều gì đó mà bạn không còn tin tưởng nữa, nhưng cảm thấy bị mắc kẹt phải tiếp tục? Nhiều người nằm mơ sẽ nói, “Tôi sẽ không trả số tiền đó,” hoặc “Tôi sẽ không bao giờ làm điều đó nữa”. Những giấc mơ như vậy đang cố gắng để biểu đạt cái giá phải trả quá cao cho một hành vi hoặc tình huống để đổi lấy sự bình an cho người nằm mơ. Những tình tiết này có thể gây cười, nhưng thông điệp của chúng nên được xem xét nghiêm túc.

Mơ về người nổi tiếng

Tuy là có thể rất vui khi được trải qua một buổi tối với người nổi tiếng, nhưng thường có hai cách giải thích cho những giấc mơ kiểu này. Thứ nhất, người nổi tiếng có thể đang phản ánh một người có phẩm chất tương tự trong

cuộc sống khi thức của bạn, hoặc một mặt tính cách trong bạn có phẩm chất tương tự. Hãy mô tả những đặc tính của người nổi tiếng và tự hỏi, "Có ai trong cuộc đời tôi, hoặc bất kỳ phần nào của bản thân tôi, mà điều này gợi tôi nhớ đến?" Điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí bạn thường là liên tưởng chính xác hơn cả.

Khi những tương đồng liên quan đến một khía cạnh của bản thân, đừng ngại nói ra. Nếu người nổi tiếng là người mà bạn rất ngưỡng mộ, điều này có thể khó lý giải một chút. Phản ứng phổ biến nhất từ sinh viên của tôi là, đúng, quả thực có một số điểm tương đồng, nhưng người nổi tiếng tuyệt vời hơn nhiều. Hãy nhớ rằng những giấc mơ có xu hướng phóng đại để truyền đạt thông điệp. Người nổi tiếng có thể là sự cường điệu một mặt nào đó trong bạn, tuy vậy cũng đừng phủ nhận những phẩm chất này của mình. Sự xuất hiện của người nổi tiếng có thể là dấu hiệu cho thấy bạn cần cho phép mình nhận ra những phẩm chất này trong bản thân và "chào đón" chúng.

Mục đích thứ hai của những giấc mơ này là đề xuất bổ sung một yếu tố nào đó vào tình hình hiện tại của bạn. Nếu bạn mơ thấy Cher đến nói chuyện với ông chủ của bạn theo cái kiểu thực tế sắc bén đặc trưng của bà ấy, thì có thể bạn nên cân nhắc một cách tiếp cận trực tiếp hơn với sếp. Hoặc nếu bạn mơ thấy Perry Mason đến và biện hộ cho bạn, hãy nghĩ đến việc lên tiếng bảo vệ bản thân thường xuyên hơn. Hãy thử lý giải giấc mơ kiểu này về mặt tinh thần và xem xem chúng có ý nghĩa không. Đừng vội chạy ra ngoài làm điều gì đó hấp tấp, hãy cân nhắc bổ sung một số cách tiếp cận hay cách thức hoạt động trong tình huống hiện tại của bạn. Rồi bạn sẽ thấy, giống như lúc thêm chút ít gia vị vào một công thức ưa thích, chỉ bổ sung thêm một tí gì đó khác thường là toàn bộ những gì cần làm.

Những người bạn cũ

Nếu một người bạn cũ mà lâu rồi bạn không gặp xuất hiện trong giấc mơ của mình, thì rất có thể người đó đại diện cho một phẩm chất mà bạn gán cho người đó. Hãy tự hỏi mình một vài câu: Nếu bạn có thể miêu tả người bạn này bằng một hoặc hai từ, bạn sẽ nói gì? Cho phép bạn khái quát hóa và chủ đề hóa. Đừng bận tâm rằng mình phải nói chính xác 100%. Trong trường hợp này thì chỉ cần khuôn mẫu là ổn. Ví dụ, bạn có thể mơ thấy một cô gái trẻ mà bạn từng biết khi còn là một thiếu niên, người bị gọi là "gái điếm trường học". Hoặc bạn có thể mơ thấy một người bạn luôn khiến bạn cảm thấy kém

cỏi, chỉ vì sự nổi tiếng và may mắn của anh ấy. Bạn có thể nghĩ anh ấy như một người đầu lĩnh. Sau khi xác định tính chất của người này, bạn có thể kiểm tra xem ai hay cái gì trong tình huống hiện tại của mình có tính chất tương tự. Có ai đó làm bạn cảm thấy mình yếu kém hơn gần đây không, hoặc tự bạn đã khiến mình cảm thấy kém cỏi bằng cách so sánh không phù hợp? Một phụ nữ vô tình đồng ý hẹn hò với hai người đàn ông khác nhau trong cùng một đêm. Cô đã kinh hoảng với sự vô tình này đến mức "nhà máy giấc mơ" đã sử dụng hình ảnh "cô gái hư hỏng" trường trung học trong giấc mơ của cô vào đêm đó.

Đôi khi bạn sẽ không thể tìm thấy một danh xưng phù hợp cho người bạn cũ. Trong trường hợp đó, hãy mô tả chất lượng cuộc sống của bạn khi bạn gắn bó với người đó. Đó có phải là "những ngày tươi đẹp" không? Có phải là khoảng thời gian bạn "bị lôi kéo theo đám đông" không? Đó có phải là những lúc mà lần đầu tiên trong đời bạn cảm thấy mình là người ham mê tình dục? Việc xuất hiện trở lại của người bạn cũ có thể tượng trưng cho màu sắc của khoảng thời gian ấy trong đời bạn. Khi đó, người bạn cũ tựa như một nút bấm kích hoạt ký ức, giống như vài nốt nhạc đầu tiên của một bài hát quen thuộc. Chỉ cần ở cạnh họ trong giấc mơ khiến bạn nhớ lại tất cả những gì đã xảy ra trong thời gian đó. Mục đích của sự xuất hiện như thế nói chung phục vụ một trong hai điều: Thứ nhất, có cái gì đó hiện đang xảy ra trong cuộc sống của bạn tương tự với những gì đã diễn ra trong khoảng thời gian đó trong quá khứ. Hãy xem xét các cảm xúc tinh tế ẩn chứa bên trong. Khả năng thứ hai là bạn đang thèm muốn một đặc tính nào đó từng có trong cuộc sống của bạn tại thời điểm ấy. Giấc mơ mang lại cho chúng ta những trải nghiệm mà chúng ta cần để cảm thấy cân bằng. Nếu hiện nay bạn không có bạn bè, bạn có thể có lại mối quan hệ đó trong giấc mơ của bạn một lần nữa. Và nó sẽ nuôi dưỡng tinh thần của bạn, như trong đời sống khi thức.

Cảnh sát

Mơ thấy cảnh sát đôi khi có liên quan đến cách bạn tương tác với người có thẩm quyền trong cuộc sống của mình. Cảnh sát đại diện cho những người có nghĩa vụ phải bảo vệ chúng ta, và thường cũng là những người tuyên bố chúng ta đang gặp rắc rối. Nếu bạn mơ bị cảnh sát quấy rầy, có thể bạn đang lo lắng về việc kiểm toán thuế thu nhập, hoặc người cha sắp đến thăm, hoặc một yếu tố nào đó trong đời bạn có liên quan đến một nhân vật có thẩm

quyền.

Xe bị hỏng

Trong những giấc mơ mô tả xe của bạn bị hỏng, bị tai nạn hoặc cần phải được đưa đi sửa chữa, ý nghĩa biểu tượng có thể là phản ánh tình trạng thể chất của bạn. Một phụ nữ kể cô mơ thấy mình đưa xe đi sửa chữa một trục bị gãy, sau đó đã thuật lại tôi hay là bác sĩ chỉnh hình báo rằng hông và xương chậu của cô bị lệch một chút. Một người đàn ông lao động quá vất vả đã mơ thấy thanh đỡ của xe bị xoắn treo lủng lẳng một cách kỳ dị trên xe của mình. Bạn hãy chú ý đặc biệt đến phần xe bị hư hỏng, và kiểm tra xem có phần nào tương tự của chính bạn đang cần sự lưu tâm hay không.

Cái chết của một người thân yêu

Không có gì đáng sợ cho bằng nguy cơ mất đi con cái hay người thân. Những giấc mơ miêu tả cái chết của người thân yêu thuộc dạng giấc mơ gây nhiễu loạn và đáng nhớ nhất của tất cả mọi người. Ngay cả nhiều năm sau đó, nhiều người đến với tôi vì những lý do khác nhau vẫn dành thời gian để hỏi về các hình ảnh chết chóc.

Điều quan trọng cần lưu ý là trong tất cả trường hợp kiểu này, người "chết" trong giấc mơ vẫn mạnh khỏe và phát triển tốt sau đó nhiều năm. Khi xem xét những giấc mơ dạng này, bạn cần nhớ lại ba cấp độ ý nghĩa có thể chứa đựng trong một giấc mơ:

1. Nghĩa đen

2. Tượng trưng – Tâm lý

3. Tâm thần – Tâm linh

Nếu người thân yêu này của bạn không gặp nguy cơ mà bạn thấy trong mơ, thực tế là còn đang chuẩn bị rời nhà đi học đại học lần đầu tiên, thì bạn có thể giả định là giấc mơ của mình đang ứng phó với "cái chết" của một kỷ nguyên hay một đoạn đường đời. Thật không hiếm khi mẹ của một cô dâu mơ thấy cái chết của con gái mình trước đám cưới. Có lẽ giấc mơ này ít có khả năng phản ánh về cuộc hôn nhân, mà là một cơ hội riêng tư để người mẹ chào tạm

biệt và “để tang” phần đời mà cô con gái sẽ không bao giờ còn trở lại với bà như xưa. Hãy tự hỏi mình những thay đổi nào đang xảy ra trong cuộc đời tạo cho bạn cảm giác như một sự mất mát hay một “cái-chết-mini”, rồi bạn có thể sẽ nhận ra rằng “những cái chết” này cũng tượng trưng cho những khởi đầu mới.

Chương 07Chìa khóa đến các biểu tượng

C

ó thể sẽ mất thời gian để bạn quen với cách suy nghĩ ẩn dụ về những giấc mơ của mình. Nếu bạn giỏi phân tích các vấn đề một cách hợp lý trong đời sống khi thức, thì sự chuyển đổi sang nghĩ theo lối biểu tượng có thể rất khó khăn đối với bạn. Nhưng tin tốt là một khi đã thành thạo các biểu tượng trong giấc mơ, bạn sẽ thấy mình hưởng lợi vô vàn từ khả năng tư duy logic, cũng như khả năng nhận diện các mô thức lặp lại trong giấc mơ. Thực sự có một loại logic của giấc mơ, và một số quy tắc có tỉ lệ chính xác cao. Nếu bạn làm việc với giấc mơ của mình một cách nhất quán, bạn sẽ khám phá ra một số quy tắc về biểu tượng. Để bắt đầu, tôi gợi ý cho bạn một số xu hướng mình đã quan sát thấy trong các giấc mơ sử dụng biểu tượng. Khi bạn đọc, hãy nhớ rằng đây là các quy tắc chung, đúng trong nhiều trường hợp. Chúng là những lối tắt trong việc giải giấc mơ, nhưng chính bạn là người quyết định có thể áp dụng chúng cho những giấc mơ mà bạn đang xem xét hay không.

Điều kiện thời tiết và khí hậu

Tuy điều kiện thời tiết trong giấc mơ của bạn thường là một phần của bối cảnh, nhưng chúng có thể tiết lộ một vài điểm quan trọng về những gì bạn đang trải qua. Thời tiết có thể được coi là thước đo cảm xúc trong trải nghiệm của người nằm mơ và cảm xúc liên quan đến tình huống của bạn.

Trời giông bão

Trời giông bão thường phản ánh những cảm xúc nóng nảy hoặc các cuộc tranh cãi gần đây, đặc biệt là trong nhà. Tôi hiếm khi nghe người ta mơ thấy bão tố trong các giấc mơ có bối cảnh công việc. Lốc xoáy, lũ lụt và bão tuyết thường là manh mối cho thấy bạn đang mơ về các vấn đề gia đình hoặc các mối quan hệ. Cũng giống như bão trong đời thực phát sinh là do nhiều lực hợp lại với nhau, vì vậy cơn bão trong giấc mơ có xu hướng phản ánh một dạng xung đột nào đó. Các mâu thuẫn đối kháng thông thường là giữa người nằm mơ và người thân, hoặc giữa các mặt khác nhau trong chính bản thân họ.

Những giấc mơ giông bão không phải lúc nào cũng là dấu hiệu của rắc rối, nhưng chúng có thể giúp bạn nhận thức rõ hơn về điều gì đó đang khuấy động cảm xúc thẳm sâu trong bạn. Giấc mơ giông bão báo hiệu những khoảng thời gian khi chúng ta có thể bị mất cân bằng vì những bất ổn bên trong hoặc hỗn loạn xung quanh. Đây có thể là lúc bạn bình ổn nội tâm bằng cách tham khảo những người bạn đáng tin cậy và những người có ảnh hưởng nhất định trong đời mình, và bạn nên thận trọng hơn để không phản ứng quá mức và đưa ra quyết định vội vã.

Tuyết rơi

Khi bạn mơ thấy đi lang thang trong khung cảnh tuyết bao phủ, hoặc trong trời tuyết rơi thì có lẽ bạn đang trải qua một sự việc nào đấy chuẩn bị đi đến hồi kết thúc. Cảnh mùa đông xuất hiện trong những giấc mơ thường nhất khi có mất mát, chia tay, hoặc kết thúc một chặng đường trong đời. Chuyện này vô cùng khả dĩ, nhất là khi bạn mơ về mùa đông trong khi thực tế đang trong một mùa khác. Nhưng, cảnh mùa đông còn mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ phản ánh tàn cuộc và nỗi buồn của chúng ta về cuộc ấy. Hình ảnh mùa đông mang hàm ý là một điều không thể tránh khỏi trong tự nhiên. Mặc dù hình ảnh này truyền tải sự kết thúc hay "cái chết" của một cái gì đó, nó cũng cho thấy rằng theo một nghĩa rộng hơn, đây chỉ là một mùa trong cuộc đời của bạn. Nếu bạn có thể tin tưởng, chịu đựng và chăm sóc bản thân qua giai đoạn này, bạn sẽ được tưởng thưởng bởi sự xuất hiện tất yếu của mùa xuân, cùng những lựa chọn và hy vọng mới mà nó mang lại.

Mưa

Mưa thường liên quan đến nỗi buồn, như thể toàn bộ giấc mơ của bạn đang rơi lệ. Lượng mưa trong giấc mơ có thể cho thấy mức độ "ngập chìm" trong nỗi buồn hoặc cảm xúc lúc ấy. Trời mưa thường xuất hiện trong mơ khi bạn đang trải qua quá trình ly hôn hoặc những thay đổi không mong muốn, là những biến cố đau buồn sâu sắc. Nếu điều này khớp với tình huống bạn hiện có, bạn có thể tự hỗ trợ mình bằng cách tâm niệm rằng đây là một quá trình cần thiết để xử lý đau buồn, và có thể ta sẽ bị lạc lối trong một lúc. Mưa trong mơ như thế này không biểu thị lỗi lầm. Đơn giản là nó chỉ đang biểu đạt những cảm giác đã không được phát tiết vào ban ngày.

Sương mù

Có một yếu tố phổ biến không ngờ trong những giấc mơ, đó là đương sự mơ thấy mình phải di chuyển hoặc lái xe xuyên qua sương mù. Nhiệm vụ khó khăn này phản ánh một thách thức hiện tại với các đặc điểm sau: Rất khó để biết được cái gì là đúng, khó giữ được phương hướng, và không thể biết được mình ở đâu trong mối tương quan với mục tiêu và những mối nguy tiềm ẩn. Nói cách khác, một cái gì đó trong tình huống này đã làm bạn lạc lối khiến bạn không còn chắc chắn về bản thân mình như mọi khi. Không chỉ các quy tắc của trò chơi này gây bối rối, nó còn khuấy động những vấn đề cũ chưa được giải quyết và làm rối nùi năng lực phán đoán của bạn. Nếu đây đúng là tình huống của bạn, thì hãy tuân thủ các quy tắc để lái xe xuyên qua sương mù. Chậm lại và thận trọng. Tiếp tục chuyển đổi qua lại các góc nhìn khác nhau bằng cách nhìn thẳng và phóng tầm nhìn ra xa hơn. Đừng mặc định rằng những người có liên quan biết rõ họ đang làm gì ngay lúc này, bởi vì họ có lẽ cũng đang bị lạc lối trong trong sương mù (hoang mang). Điểm sáng trong hình ảnh này là, giống như sương mù thực, nó phản ánh một tình huống khó khăn cần một đoạn thời gian để xử trí, nhưng không lâu. Ngay cả khi thử thách vẫn kéo dài thì sự bối rối của bạn về nó cũng chỉ là tạm thời.

Bóng tối

Đã bao giờ bạn để ý xem có bao nhiêu giấc mơ của bạn có bối cảnh ban đêm hoặc trong bóng tối? Khi hành động trong mơ của bạn diễn ra vào ban đêm, ngụ ý là bạn đang đối phó với một tình huống khó hiểu hoặc gây bối rối. Điều này có thể xảy ra khi điểm ưu nhược của một vấn đề đã được nhìn rõ ràng minh bạch, nhưng cảm xúc của bạn lại lộn xộn hoặc không có ý nghĩa. Bóng tối không phải là biểu tượng của cái ác như nhiều người nghĩ, cũng không phải dấu hiệu cho thấy bạn đang phải vật lộn với “bóng tối” trong tâm trí mình. Thay vào đó, tôi tin rằng bóng tối hàm ý bạn đang đi trên một lãnh địa chưa ai khám phá trong tình huống hiện tại. Có thể bạn đang nỗ lực hướng tới một mục tiêu, nhưng lại thấy bối rối vì dường như chính mình luôn đưa ra những lựa chọn phá bĩnh nỗ lực của bản thân. Hoặc, bạn luôn cố gắng hết sức tìm kiếm một người bạn đồng hành hợp ý, nhưng rồi chỉ thấy chính mình dính vào hàng loạt các mối quan hệ thảm hại. Bóng tối ngụ ý rằng bản chất cơ bản của những gì bạn đang đương đầu lúc này là khó nắm bắt ở cấp độ ý thức, và thậm chí khi bạn hiểu rõ, nó vẫn có vẻ không hợp lý hoặc có ý nghĩa gì với bạn cả. Nếu đúng là vậy, thì hãy cho phép bạn được “ở trong bóng tối” về hoàn cảnh hiện tại thêm một đoạn thời gian nữa. Đừng trông đợi tất cả mọi

thứ sẽ có ý nghĩa theo cách rõ ràng và cụ thể, hoặc quan điểm chính thức của bạn về tình hình phản ánh toàn bộ cảm xúc và nhu cầu của bạn. Bạn càng khoan dung hơn với những cảm xúc lẫn lộn và những ảnh hưởng tinh tế trong chính bản thân mình, mọi thứ sẽ sớm bắt đầu được sắp xếp đúng chỗ.

Ánh sáng mặt trời

Ánh nắng và thời tiết dễ chịu tươi sáng thường là dấu hiệu của cảm xúc tích cực và giai đoạn lạc quan. Bạn có thể mơ thấy một ngày sáng sủa khi bạn đã vượt qua một vấn đề đã cản trở bạn, hoặc khi điều gì đó tích cực đang xảy ra trong cuộc sống của bạn. Bình minh thường là biểu tượng của sự khởi đầu một chương đời mới, và điển hình là bạn có một bối cảnh "ngày mới gây bất ngờ" trong mơ vào lúc bạn vừa vực dậy được sau một thời gian khó khăn hoặc bối rối. Có thể bạn vẫn gặp những giấc mơ khác phản ánh những thử thách trong tình huống của bạn, nhưng nếu bạn có một giấc mơ "đầy nắng", có thể chắc rằng bạn đang bắt đầu bước vào một giai đoạn tích cực.

Sa mạc

Giấc mơ có bối cảnh là sa mạc thường xảy ra khi một phần cuộc sống của bạn cảm thấy khô cằn hoặc khó khăn. Nếu bạn vừa chuyển sang một thành phố mới và không có bạn bè, hoặc bị tách ra khỏi những người và hoạt động quen thuộc với mình, thì cảnh lang thang trên sa mạc biểu thị bạn đang cảm thấy bị cô lập khỏi mọi nguồn nuôi dưỡng bạn. Nếu bạn đang phải ứng phó với một thay đổi hoặc gián đoạn đột ngột trong cuộc sống, hãy thư giãn bản thân và dùng lẽ thường để tiếp xúc với người khác và theo đuổi các hoạt động mình yêu thích. Nếu bạn tin rằng giấc mơ sa mạc đang phản ánh một sự thiếu thốn dài hạn, thì bạn phải xem xét cẩn thận những gì bạn có thể làm để cho cuộc sống mình phong phú và tốt tươi trở lại.

Rừng/ Vùng nhiệt đới

Bối cảnh rừng nhiệt đới khá là phổ biến trong các giấc mơ, đặc biệt là rừng rậm. Bối cảnh này phản ánh hai đặc tính cốt lõi: tiềm năng phong phú, và các mối nguy tiềm ẩn. Những giấc mơ có rừng thường liên quan đến các vấn đề nghề nghiệp và tận dụng cơ hội mà không để bị biến thành con mồi trước các đối thủ cạnh tranh, kẻ chỉ trích hay bẫy rập. Nếu giấc mơ có mô-tuýp rừng rậm, bạn có thể giả định rằng mình sắp phải đối mặt với cái gì đó kích thích

cảm giác phiêu lưu và có tính áp lực một chút. Ngoài ra, tuy ít xuất hiện hơn nhiều trong các giấc mơ, nhưng thiên đường nhiệt đới thường phản ánh một tình huống đầy ắp hưởng thụ và phúc lợi ẩn tàng. Tương tự với xu hướng giải quyết các câu hỏi về nghề nghiệp của các khu rừng, giấc mơ thiên đường nhiệt đới thường tập trung vào mối quan hệ và không gian cá nhân.

Kích thước và độ gần

Đôi khi bạn thấy giấc mơ đặt bạn vào những tình huống gay go kỳ quái, chẳng hạn như cột một con cá voi sát thủ vào cái bè cao su của bạn, hoặc thức dậy với một con nhện khổng lồ trên mặt. Bên cạnh ý nghĩa biểu tượng của bất kỳ đối tượng hoặc sinh vật nào đó, kích thước và khoảng cách của chúng đối với bạn cũng rất có ý nghĩa.

Kích thước lớn

Khi một thứ gì đó to lớn khác thường so với bạn xuất hiện trong một giấc mơ, điều này có thể nghĩa là đồ vật hoặc sinh vật ấy đại diện cho cái gì đó là "đại sự" đối với bạn. Bởi vì các giấc mơ liên quan tới trải nghiệm bên trong của bạn nhiều hơn, nên quái vật khổng lồ có thể không phải là điều mà người khác cho là quan trọng, nhưng nó là cái gì đó có vẻ to lớn trong kinh nghiệm của bạn. Kích thước lớn cũng có thể phản ánh cái đã làm phiền bạn khi còn nhỏ. Nếu khi còn nhỏ, lần đầu tiên bạn tranh cãi là với một người hàng xóm đáng sợ hoặc một kẻ bắt nạt khó ưa, thì tâm trí bạn có thể in dấu nỗi kinh hoàng bị một người đẩy ngã, kiểm soát hoặc đe dọa. Sau này trong cuộc sống, khi một áp lực hoặc sợ hãi tương tự gây ra lo lắng, bạn có thể mơ thấy bị một sinh vật quá khổ rượt đuổi, hoặc là dường như một chiếc xe tải hoặc tòa nhà đang đổ sập lên đầu bạn và khiến bạn mắc kẹt bên trong. Cuối cùng, thường gặp nhất là các giấc mơ trong đó có một thứ nhỏ bé, chẳng hạn như côn trùng hay một con vật nhỏ, đột nhiên trở nên khổng lồ. Khi điều này xảy ra, nó có thể biểu thị rằng một tình huống về khách quan là chuyện nhỏ lại đang có một ảnh hưởng to lớn đến bạn. Bạn có thể phóng đại tình huống đối với mình, hoặc có thể do quá khứ hoặc sự nhạy cảm của bạn khiến nó trở nên rất khó chịu đựng. Bất kể nguyên nhân của việc phóng đại này là gì, hãy thận trọng với cách bạn xử lý các tình huống, và dịu dàng hơn đối với nhu cầu và phản ứng của bạn.

Độ gần và khoảng cách

Khi có gì đó trong giấc mơ nằm phía trên bạn, ngay trên mặt hay trên cổ, thì dám cá nó đại diện cho một cái gì đó vô cùng nổi bật trong hoàn cảnh hiện tại của bạn. Nếu đối tượng hoặc sinh vật đang đề cập đến đang ở bên trên bạn hoặc chui vào quần áo của bạn, thì yếu tố được đề cập cũng có tính chất xâm lấn phá hoại tương tự. Những thứ ở xa thì thường đại diện cho các yếu tố mà bạn muốn tiếp cận hoặc muốn cách xa trong tương lai. Điều này không có nghĩa các yếu tố này là số phận đã định, nhưng rõ ràng nó biểu thị đó là những điều bạn có thể nhìn thấy tỏ tường và có cảm giác mạnh mẽ về nó.

Những thứ ở phía trên bạn

Thường thì những thứ ở phía trên chúng ta trong giấc mơ đại diện cho tương lai hoặc các yếu tố chúng ta mong muốn. Leo núi, thang, đồi và các chướng ngại vật có thể phản ánh các tiến triển gian nan hướng tới mục tiêu hoặc đích đến mong muốn. Nguyên tắc chung là nếu bạn đang di chuyển về phía trên cao, thì bạn đang mơ về sự tiến bộ hướng tới mục tiêu. Nếu bạn không di chuyển nhưng đang chứng kiến một điều gì đó ở trên bạn, hoặc hướng về phía bạn trên bầu trời, thì có thể bạn đang mơ thấy một thứ sắp ló dạng trong tương lai mình. (Một lần nữa, điều này không nhất thiết là một tương lai hay số phận cụ thể, đó chỉ là tương lai do tâm trí bạn giả định xảy ra trong thời gian bạn có giấc mơ này.)

Dốc xuống

Nếu bạn đang đi xuống dốc trong một giấc mơ, có hai khả năng: hoặc có thể bạn đang di chuyển trong trạng thái dễ dàng hơn bình thường, hoặc cảm thấy rằng bạn đang mất lợi thế trong những lĩnh vực bạn quan tâm. Nếu việc trượt xuống dốc gây cảm giác sợ hãi hay mất kiểm soát, nó có thể đại diện cho một tình huống đi ngược lại nỗ lực của bạn. Nếu điều này đúng, có thể đây là lúc bạn nên xem xét lại chiến lược giải quyết vấn đề của mình, đặc biệt nếu logic và cách thức yêu thích không hiệu quả vào lúc này.

Không gian và sự thu hẹp

Tương tự thời tiết có thể phản ánh dải khí hậu cảm xúc bên trong bạn, còn độ cao và kích thước cho thấy tầm quan trọng; thì tỷ trọng không gian trong giấc mơ của bạn cũng có ý nghĩa. Cảm giác khi ở trong một căn phòng quá nhỏ là rất tù túng, nhưng mơ bước vào một khoảng không vô tận hay một không

gian bất khả tri nhận thì cũng chẳng dễ chịu gì. Không gian trong giấc mơ của bạn phản ánh cái cách bạn cảm thấy trong tình huống hiện tại. Bạn có cảm thấy chật chội? Hay lạc lối trong không gian?

Quá nhiều khoảng không

Kinh nghiệm của tôi cho thấy đa số những người nằm mơ thấy mình mất bình tĩnh khi đối mặt quá nhiều khoảng không là thuộc phía nam giới. Điển hình là những cơn ác mộng khổng lồ liên quan đến việc bước vào một khoảng không vô tận hoặc mép của một cái hố không đáy. Mặc dù Freud có thể đưa ra một số suy luận nhanh về tình dục liên quan đến những giấc mơ này, tôi nghi nó mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ biểu thị nỗi sợ bộ phận sinh dục hay tử cung người phụ nữ. Không gian thường gây sợ hãi bởi nó có tính bất tri, gây mất phương hướng, cũng như không có hướng dẫn hay manh mối nào cho biết ta đang ở đâu. Bất kỳ tình huống nào vượt ra khỏi những điều quen thuộc và đẩy chúng ta vào khoảng trống đó cũng có thể là chất xúc tác tạo nên một giấc mơ như vậy. Phản ứng hợp lý cho giấc mơ này có vẻ như là hãy hỗ trợ cuộc hành trình tiến vào lãnh địa không biết của bản thân, chấp nhận rằng mình có thể không dễ chịu lắm một khoảng thời gian trong lúc quá độ giai đoạn này và kết nối lại với các yếu tố vô hình (nhưng bền vững hơn) không thể mất đi của đời mình.

Cảm giác tù túng

Phụ nữ thường gặp giấc mơ ở trong phòng (hoặc mặc quần áo hay mang giày dép) quá nhỏ đối với họ nhiều hơn nam giới. Họ rụt người để làm mình nhỏ hơn, co mình lại để nhét vừa với căn phòng hay căn nhà tí hon của họ, hoặc làm cho mình nhỏ dần nhỏ dần để có thể chui qua một hành lang đang càng lúc càng hẹp hơn. Việc thiếu không gian trong những giấc mơ đó cho thấy sự thiếu lựa chọn hoặc không gian tinh thần của chính mình. Nó cũng có thể phản ánh một chiến lược ứng phó bằng cách làm cho bản thân phù hợp với tình huống mà không thực sự phù hợp với bạn. Nếu điều này đúng, thì bạn chỉ cần phải lưu ý rằng chiến lược thích ứng làm cho hoàn cảnh khó khăn có thể chịu đựng được chỉ là một sự điều chỉnh tạm thời chứ không phải sự bóp méo cái tôi vĩnh viễn.

Tóm lược

Đừng cảm thấy bạn phải nhất nhất phân tích hết mọi yếu tố hoặc sắc thái của một giấc mơ. Bạn sẽ có thể khám phá bất cứ điều gì bạn muốn biết bằng cách làm theo 5 bước và chú ý đến những gì đáng chú ý với bạn. Chỉ cần nhớ rằng mọi yếu tố trong giấc mơ của bạn được tạo ra bởi một trí thông minh có chủ đích. Cũng giống như dấu câu của một câu khiến bạn có thể hiểu được nhịp điệu và cách diễn đạt, thì bối cảnh giấc mơ là nhằm mục đích truyền tải các thành phần trong tình huống và cảm xúc của bạn.

Chương 08Những giấc mơ phi thường

M

ột số giấc mơ cần được xem xét đặc biệt cẩn thận, bởi tính chất khác thường của chúng đã xếp các giấc mơ này vào một phân loại riêng. **Những giấc mơ tái diễn, giấc mơ cùng chủ đề,** và **giấc mơ soi sáng tâm linh** là vài ví dụ điển hình cần được phân tích thật chuyên tâm.

Giấc mơ tái diễn

Các giấc mơ này cần được xem xét cẩn thận bởi vì người nằm mơ được cung cấp cùng một thông điệp nhiều lần lặp đi lặp lại. Thông thường thì các giấc mơ tái diễn sẽ leo thang về mặt cường độ cho đến lúc người nằm mơ chú ý đến và nhận được thông điệp hoặc có động thái thay đổi trong đời sống khi thức. Như các cơn ác mộng bị sát hại mà tôi từng mơ thấy, chúng ngừng xuất hiện ngay khi tôi từ bỏ cái công việc "chết người" dạo ấy.

Nhiều người có giấc mơ lặp đi lặp lại đến hàng năm trời. Trong trường hợp đó, giấc mơ thường là đề cập đến một chủ đề mà đương sự đang gặp phải trong đời sống khi thức. Giấc mơ như thế đến với bạn vào lúc này là bởi vì có gì đó đang diễn ra trong đời bạn ngay lúc này. Thường khi người nằm mơ sẽ quen thuộc với giấc mơ ấy tới mức họ bắt đầu nghĩ, "ôi trời tới nữa, lại là giấc mơ không đáy ấy nữa." Trở nên quen thuộc với một điều gì đó thực ra có thể khiến bạn không còn nhận thức được tầm quan trọng của nó. Giấc mơ tái diễn là dấu hiệu cảnh báo rằng bạn phải lưu tâm, chứ không phải chỉ đơn thuần là tàn dư của quá khứ đâu.

Cách cơ bản để hiểu một giấc mơ như thế là bất biến: quan sát ẩn dụ hành động, các cảm xúc phóng đại, và các biểu tượng. Hãy mô tả chúng ra, và liên kết các mô tả với sự kiện trong cuộc sống khi thức. Người nằm mơ cần phải nhận ra được bản chất hình xoắn của các mô thức lặp lại trong mơ. Có gì đó trong cuộc sống hiện tại của người nằm mơ đã xảy ra rất nhiều lần trước đây, hay ít nhất *bản chất tâm lý* của những việc đang xảy ra là tương đồng với điều xảy ra trong quá khứ. Lấy ví dụ, nếu bạn tiếp tục mơ thấy ba mẹ quát

mắng hoặc rèn cặp bạn đến tận khi trưởng thành, thì có lẽ bạn vẫn đang phải vất vả dàn xếp mong muốn làm vui lòng người khác với khao khát được độc lập.

Hãy dành thời gian cho các giấc mơ tái diễn. Chúng tái đi tái lại là có lý do, và ý nghĩa của chúng có vẻ rất quan trọng. Tuy vậy, những giấc mơ này không hẳn là điều mà bạn phải e sợ. Giấc mơ tái diễn là một dạng hành động cân bằng tâm lý được thực hiện vì bạn. Chúng luôn hành động vì lợi ích của bạn và nên được nhìn nhận như một nguồn nội kiến quý giá. Những người mơ tái diễn trong nhiều năm dài dễ phản ứng theo cách e ngại, đặc biệt nếu các giấc mơ này còn đáng sợ hoặc gây khó chịu. Nhìn chung, ý nghĩa bạn nhìn ra từ các giấc mơ thường sẽ gần như không kinh hãi bằng chính các giấc mơ ấy.

Giấc mơ tái diễn còn liên quan đến những đoạn đường đời cụ thể. Trẻ con thường hay có cùng một giấc mơ lặp đi lặp lại cho tới khi chúng dậy thì hay có khi đến lúc tốt nghiệp trung học và rời khỏi nhà cha mẹ mới chấm dứt. Nhiều người có một vài giấc mơ cố định tái đi tái lại trong những năm đại học mà chỉ kết thúc khi họ tốt nghiệp. Phụ nữ còn có những giấc mơ tái diễn liên quan đến những năm đầu hôn nhân và những năm mang thai. Sự khởi đầu của một chương đời mới, như ly hôn hay khai trương một vụ làm ăn, có thể báo hiệu sự bắt đầu những giấc mơ tái diễn gắn với giai đoạn ấy.

Đừng nghĩ giấc mơ tái diễn biểu thị vấn đề gì đó không ổn trong con người bạn. Nó thường chỉ báo cho bạn biết rằng có gì đó không ổn trong tình huống hiện tại.

Tuy rằng có một số giấc mơ tái diễn khởi nguồn từ các sự kiện chấn thương, chẳng hạn như các trải nghiệm đối kháng hay bị quấy rối thời thơ ấu, nhưng giấc mơ tái diễn không nên được giả định là dấu hiệu của những vết thương cảm xúc, hay các bí mật động trời. Chính người nằm mơ thường sẽ ý thức được sự liên kết của một giấc mơ với một chấn thương, tuy nhiên, giá trị thật sự của giấc mơ dạng này không nằm ở bản thân việc khai quật quá khứ, mà ở việc làm sáng tỏ cái cách quá khứ đã tác động đến hiện tại như thế nào.

Trong trường hợp giấc mơ tái diễn có tính gây sốc, liên quan tính dục, hay bạo lực, thì bạn vẫn hãy cứ an tâm mà tìm hiểu ý nghĩa của nó. (Nhờ trợ giúp nếu cần, hoặc tiếp tục tìm kiếm đào sâu cho đến khi nào hài lòng.) Trong đa

số trường hợp, sự kiện động trời hay thậm chí là khiến ta tởm lợm trong giấc mơ không phải là dấu chỉ của biểu hiện bệnh hoạn hay trục trặc gì của người nằm mơ, nó chỉ là nỗ lực truyền tải một số thông tin vốn đã bị xem nhẹ trong thời gian dài, bằng cách lặp đi lặp lại thông điệp theo một hình thức khiến đương sự không thể thoải mái phớt lờ được nữa.

Có thể bạn cần phải chính thức cho phép bản thân được đồng thời khám phá các cảm xúc mà vẫn giữ đầu óc phân tích. Rất nhiều người trong số chúng ta miệt mài sống với một ảo tưởng rằng ta chỉ có một lựa chọn, hoặc là bị cảm xúc lấn át và tê liệt, hoặc là phải hành động. Những giấc mơ tái diễn vượt quá hiểu biết của ta thường là dấu hiệu của sự mất kết nối nghiêm trọng giữa hoạt động cảm giác và quá trình tư duy lý tính. “Nhà máy giấc mơ” chính là nơi mà bạn có thể cho phép cảm xúc mạnh được hiện diện ngay cả trong lúc bạn tỉ mẩn nghiên cứu các hình ảnh của giấc mơ từng chút một. Hãy giả thiết là bạn có thể làm được, rằng chuyện này không có tổn thương gì, và rằng bạn sẽ thành công lần dò ra được ý nghĩa bạn tìm kiếm bấy lâu.

Giấc mơ cùng chủ đề

Các giấc mơ này tương tự như giấc mơ tái diễn, trừ việc trông chúng giống những tập phim na ná nhau từ những chương trình truyền hình khác nhau. Cốt truyện và hành động là như nhau, chỉ có nhân vật và bối cảnh thay đổi. “Nhà máy giấc mơ” đang nỗ lực làm cho bạn chú ý tới tình hình bằng cách cho bạn nhìn bằng nhiều cách khác nhau. Khi các giấc mơ cùng chủ đề thi thoảng lại xuất hiện trong suốt cuộc đời bạn, thì chúng là dấu hiệu cho thấy bạn đang trải qua những kiểu thách thức giống nhau trong những tình huống khác nhau. Có thể bạn có một kiểu phản ứng nhất định đối với tình hình mà “nhà máy giấc mơ” đang cố chỉ cho bạn thấy. Ví dụ, mơ tái diễn về một người mới chớm xúc phạm bạn một chút, rồi bạn rút kiếm và hành quyết người đó ngay lập tức, có thể cho thấy bạn có xu hướng phản ứng thái quá với lời phê bình bằng cách “cắt” người ta ngay tại chỗ.

Không hiếm gặp những giấc mơ cùng chủ đề trong một số đoạn đường đời cụ thể. Cũng như giấc mơ tái diễn, mơ kiểu này cũng có xu hướng chấm dứt khi chương đời ấy kết thúc. Nếu một giấc mơ kiểu này quay trở lại sau nhiều năm dài, bạn sẽ hiểu rõ hơn ý nghĩa của nó nếu nhìn kỹ vào giai đoạn mà giấc mơ đầu tiên xuất hiện. Sau đây là giấc mơ tôi thường có khi còn nhỏ:

Tôi đang cố gắng đào một con đường hầm ra khỏi một trại tù binh quân sự. Tôi đã đào được một lối đi ngầm rất khéo, và tôi đã sẵn sàng trốn thoát. Tôi tin là nếu bị bắt, có thể tôi sẽ bị giết nhưng tôi không thể chấp nhận bị giam cầm lâu hơn nữa. Tôi quyết định cứu được càng nhiều người càng tốt.

Khi tôi đã đủ lớn để rời nhà bố mẹ và đi học đại học thì giấc mơ về trại tù cũng chấm dứt. Mặc dù gia đình của tôi không phải là một nơi có tính bạo hành, thậm chí còn dễ chịu về nhiều mặt, tuy nhiên các yêu cầu khắt khe về cư xử khiến cho tâm hồn sáng tạo của tôi cảm thấy khá bó buộc. Trong những năm về sau bất cứ khi nào tôi vặn nắn bản thân để vừa lòng các mong đợi của người khác, dù là trong công việc hay trong các mối quan hệ, tôi sẽ lại mơ thấy con đường hầm trốn thoát khỏi nhà tù. Nghiên cứu các giấc mơ này và những đoạn thời gian chúng xuất hiện trong đời đã giúp tôi nhận ra niềm vui sống của bản thân đã bị hi sinh như thế nào khi tôi cố giam cầm cái tôi chân thật của mình.

Tương tự với những giấc mơ lặp lại, người từng trải qua sự kiện chấn thương có thể sẽ thấy ác mộng về sự kiện đó thi thoảng trong suốt cuộc đời. Một lần nữa cần phải nhắc lại rằng những giấc mơ này sẽ liên quan một điều gì đó trong đời sống khi thức. Và quan trọng không kém là nhận ra được một điều, biến cố dù không quá khủng khiếp về mặt khách quan cũng vẫn có tính tàn phá trong trải nghiệm chủ quan.

Với nhiều người trong số chúng ta, những ngờ vực rất sớm về giá trị bản thân, theo một cách nào đó, là một dấu ấn về mặt cảm xúc. Nếu bối cảnh xung quanh những cảm xúc khi còn nhỏ này mang tính tính dục, thì tiềm thức sẽ lựa chọn các hình ảnh tính dục trong giấc mơ để biểu đạt *bất kỳ* cảm giác nào liên quan đến sự xâm phạm hoặc thỏa hiệp cá nhân. Nếu bối cảnh là bạo lực hay tê liệt hóa, thì tiềm thức sẽ tạo nên giấc mơ bằng hình ảnh những cuộc chiến vũ lực hoặc hình ảnh chôn sống.

Một phụ nữ than thở với tôi rằng nhiều thập kỷ sau khi rời khỏi mối quan hệ không thể dứt ra được với người chồng bạo hành, thỉnh thoảng cô vẫn bị ám bởi những giấc mơ về anh ta. Cô hỏi thẳng tôi rằng có phải điều này nghĩa là sau từng ấy năm cô vẫn không thể thoát được khỏi anh ta. Tôi lý giải rằng đây có thể chỉ là một khả năng. Chúng tôi cùng xem xét tính cá nhân của cô trong mối quan hệ ấy. Cuộc sống của cô khi đó có đặc điểm gì? Cô thú nhận rằng khi đó cô thường tự nghi ngờ bản thân, cảm thấy bất an và luôn sẵn sàng

thỏa hiệp để giữ cho mối quan hệ khỏi gãy đổ. “Một kiểu lệ thuộc lẫn nhau”, cô nói. Tôi bảo cô cân nhắc thử, liệu hình tượng về người chồng cũ trong giấc mơ có thể là đại diện cho toàn bộ chuỗi các hành động và thỏa hiệp mà cô đã từng làm trong cuộc hôn nhân ấy hay không. Người chồng cũ của cô có thể xuất hiện trong giấc mơ vào lúc cô lặp lại cách hành xử giống với tình huống trong quá khứ. Có khả năng cô mơ thấy những giấc mơ này khi cô quay trở lại với hành vi bất lợi với bản thân như trước kia. Cô đồng ý với cách tôi biện giải. Cô ghi nhận tín hiệu này từ “nhà máy giấc mơ” và cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng đây không phải là do cô còn yêu người chồng cũ của mình.

Đôi khi giấc mơ chủ đề sẽ miêu tả trải nghiệm chủ quan của một tình huống mà bạn cảm thấy buộc phải phủ nhận trong đời sống khi thức. Sau đây là giấc mơ của Ellen, một sinh viên cao học tâm lý, người cảm thấy rằng học phần trị liệu đầu tiên là quá khó khăn về mặt cảm xúc. Cô có rất nhiều giấc mơ về cảm giác này, ít nhất một lần một tuần sau thời gian cô bắt đầu chương trình đào tạo trở thành nhà trị liệu.

Tôi đang bơi trong dòng nước rất bẩn. Có một lớp bùn đặc quánh trên mặt nước. Một số chỗ trong dòng nước còn cứng đặc lại, tôi phải ra khỏi đó và bước trên một lớp váng bốc mùi vừa hình thành. Tôi ghét phải quay trở lại dòng nước. Tôi nhìn xuống người mình và thấy rằng tôi cũng dính bẩn. Tôi còn phải đi rất xa. Nó trải dài trước mắt tôi và tôi còn phải vượt qua một đoạn rất xa mới đến được đất liền. Tôi không muốn làm việc này tí nào, nhưng mọi chuyện đã quá trễ, tôi đang mắc kẹt ở giữa nó. Trông nó rất quen thuộc với tôi.

Ellen có giấc mơ này thường xuyên trong suốt năm đào tạo đầu tiên. Tuy nhiên sau đó cô bắt đầu mơ thấy mình bơi trong một dòng nước sạch và dễ chịu hơn. Đôi khi cô bơi rất giỏi, một số lúc khác cô lại cảm thấy sợ dòng nước, nhưng môi trường nước không còn ô nhiễm và hôi hám nữa. Ellen đã phải chịu đựng, như rất nhiều người học tâm lý, xu hướng tự chẩn đoán và bới móc sai lầm với mỗi một suy nghĩ và cảm xúc của chính mình. Cô gặp vấn đề với các cảm xúc mạnh trồi lên trong quá trình học rồi tự đổ lỗi cho sự thiếu chuyên môn của bản thân. Kết quả là cô thấy mọi điều viết trong sách đều đúng với mình. Cô thấy chính mình nhuốm bẩn. Bên cạnh xu hướng tự chỉ trích của cô, các cảm xúc vốn “đóng cứng thành lớp”[1] bây giờ bắt đầu lỏng dần theo thời gian học. Với quyết định cam kết một chương trình học

dài đằng đẵng để trở thành một nhà tâm lý, cô hối hận ngay trong năm học vất vả đầu tiên, nhưng cô đã mắc kẹt ở giữa nó rồi. Cái cảm giác quen thuộc mà cô có là rất phổ biến trong các giấc mơ cùng chủ đề. Bởi vì những giấc mơ này là phần tiếp nối của trải nghiệm khi thức, cho nên chúng đem lại cho người nằm mơ cảm giác là mình từng làm một việc gì đó tương tự trước đây rồi, hoặc sẽ khiến bạn nghĩ: "Chuyện này mình làm hoài ấy mà."

[1] *Crusted: chơi chữ "đóng thành lớp", và chữ "lớp váng vừa hình thành" (crusts) xuất hiện trong đoạn giấc mơ bên trên.*

Giấc mơ soi sáng tâm linh

Trong thập kỷ vừa qua, tôi đã bắt đầu nhận thức giá trị của những giấc mơ chứa đựng nội dung tâm linh. Điều này có vẻ chẳng có gì ngạc nhiên, bởi các câu hỏi triết học và tâm linh vẫn luôn là một phần của cuộc sống. Trong thời gian học ban đầu, tôi khá là nghi ngờ các diễn giải thần bí hoặc nghe có vẻ hay ho siêu thoát về những giấc mơ mà tôi cho rằng có liên quan đến các thông tin đời thường nhiều hơn. Tuy nhiên, kinh nghiệm của chính mình và khi làm việc với những người khác đã đưa tôi đến khuyến nghị sau:

Tin tưởng bản thân, tin vào kinh nghiệm của mình, và giữ tâm trí mình luôn cởi mở khám phá, thậm chí đối với cái chưa biết.

Hiểu biết hiện tại của chúng ta về khả năng của tâm trí và tâm hồn con người đang trải qua biến đổi đáng kể. Các trải nghiệm tâm thần và siêu linh đang ngày càng trở nên phổ biến đến mức phần đông mọi người về mặt trực giác hiểu rằng những hiện tượng như thế khá là chân thật, mặc dù các hệ hình khoa học của ta cần phải phát triển hơn nữa mới có thể giải thích được cơ chế của những sự việc này. Cách thức tiếp cận tôi dùng khi phân tích những giấc mơ dường như có yếu tố tâm linh là như thế này: nhìn vào nghĩa đen trước tiên. Nếu nghĩa đen của giấc mơ trông có vẻ ngốc nghếch và chẳng có liên quan, thì khi đó mới xem xét ý nghĩa biểu tượng của diễn giải, như chúng ta đã thảo luận ở các chương trước. Nếu mức độ hiểu biết này cũng có vẻ kỳ quặc (lúc này ta cần dựa vào cảm giác chủ quan), bấy giờ ta hãy cân nhắc đến khả năng tâm linh. Người dân bản địa từ rất lâu đã thừa nhận việc sử dụng giấc mơ như các phương tiện giao tiếp giữa các chiều kích hiện thực khác nhau. Kinh thánh cũng đầy các tham chiếu đến những người nhận được các chỉ dạy và thông tin về tín ngưỡng của họ trong mơ.

Sự phản ánh cuộc đời qua giấc mơ chứa nhiều thông tin hơn là khả năng tiếp nhận được bằng ý thức của chúng ta. Việc các nội kiến tâm linh có thể được tiết lộ thông qua sự phản ánh ấy là hoàn toàn khả dĩ. Cách tiếp cận cân bằng giữa lẽ thường và đầu óc cởi mở là thiết thực nhất và sẽ đưa bạn đến với lý giải có độ chính xác cao nhất.

Sự truyền thụ bằng lời

Thỉnh thoảng tôi gặp vài người có một dạng giấc mơ lạ và hấp dẫn mà tôi gọi là sự truyền thụ bằng lời. Các giấc mơ này không có cốt truyện, thường không có bất kỳ yếu tố hình ảnh nào, không có nhân vật, cũng không có hành động. (Dễ chừng sau nhiều năm, ta sẽ phát hiện ra đây chẳng phải mơ, nhưng vào lúc này tôi muốn xem chúng như là các giấc mơ thuộc loại này và coi các thông tin chúng cung cấp là cực kỳ quý giá). Khi ấy, người nằm mơ đã lơ mơ ngủ rồi, nhưng ý thức thì vẫn tỉnh và nghe được một giọng nói phi hình thể bảo họ làm chuyện gì đó. Điều này có vẻ mang hơi hướm ma quái, nhưng với tính phi tự nhiên của giấc mơ, thì điều này hoàn toàn có thể xảy ra.

Điển hình là, thông điệp sẽ ngắn và rất có giá trị thực tiễn với người nằm mơ. Các gợi ý ăn kiêng, hướng dẫn một số biện pháp phòng ngừa an toàn, hay bình luận về thực hành tâm linh có thể xảy ra. Giọng nói thường sẽ rõ ràng, khô khan và thực tế. Người nằm mơ thường được khuyên hãy bỏ thuốc, nghỉ ngơi nhiều hơn, hoặc là hãy kiên trì thực hiện điều gì đó cam go. Đương nhiên là bạn sẽ không muốn nghe theo các chỉ dẫn có gì đó không lành mạnh với mình. Nhưng mà trong suốt quá trình làm việc với các truyền đạt dạng này, tôi chưa từng thấy một khuyến nghị nào bất lợi hay gây hại cho người nằm mơ. Có người còn thức dậy với ý niệm là có ai đó đã nói chuyện với họ, giảng giải một điều gì đó, nhưng họ không nhớ được nội dung.

Với ký ức sớm nhất tôi còn lưu giữ được về các giấc mơ truyền thụ, tôi nhận ra chúng có đặc tính của một kênh học tập trong lúc ngủ. Các bài giảng hay giải thích dài hàng giờ về các chủ đề khó nhằn sẽ được trình bày với tốc độ rất nhanh. Tôi không ghi nhận được bất kỳ điều gì khác ngoài giọng nói và từ ngữ, và thậm chí các chủ đề còn không nằm trong vùng quan tâm của ý thức tôi.

Tôi đã gặp vô số người có các trải nghiệm tương tự, và tôi mong được nghe thêm từ bạn nếu bạn có giấc mơ tương tự. (Email của tôi nằm ở cuối cuốn

sách này.) Có những người tin rằng các giấc mơ truyền đạt dạng này là một kiểu nghe trộm của tâm trí, có lẽ khi mà phần tri giác siêu linh của một người không còn bị khóa nhốt bởi các suy nghĩ của ý thức, và vì thế ta nghe được thông tin từ các nguồn khác nhau trong khi ngủ. Và vẫn còn nhiều người khác tin rằng chúng là ví dụ của một kênh truyền thông tin: tiếp nhận các thông điệp từ nguồn siêu tâm linh, chẳng hạn như các hướng dẫn rèn tập về tâm linh. Giấc mơ kiểu này thường gặp ở trẻ con, người già, và những người thực hành thiền định. Cũng có khả năng, như nhiều giấc mơ khác, rằng không hiếm người mơ thấy kiểu này nhưng không gợi nhớ lại được. Tôi thì cho rằng mơ kiểu này là không bình thường theo một cách nào đấy, tuy là nguồn gốc của chúng vẫn chưa rõ. Khi đối mặt với những lãnh địa chưa biết, lịch sử cho thấy những ai luôn giữ một tâm trí cởi mở hiếu kỳ sẽ thu hoạch được nhiều tiến triển hơn những người đổ năng lượng vào việc khước từ các trải nghiệm có tính thách thức niềm tin giới hạn của họ.

Giấc mơ và tầm nhìn tâm linh

Một lý do tôi thường ngại viết và nói về giấc mơ tâm linh, đó là tôi đã gặp rất nhiều người hành xử khá là thụ động, thậm chí còn có một chút “thú đau thương”, nhân danh tín ngưỡng tâm linh của chính mình. Bên trong con người tồn tại một cám dỗ mãnh liệt trong việc cố gắng giải thích đau khổ của mình theo cách khiến cho nó trở nên có ý nghĩa và chẳng làm gì hết để cải thiện tình hình. Niềm tin về nghiệp và tiền kiếp có thể dễ dàng bị biến thành lý do để tiếp tục duy trì tình trạng nguy hiểm hoặc khó có thể chấp nhận được. Giá trị to lớn nhất một giấc mơ có thể mang lại đó là những khả năng chúng gợi ra để bạn bước tiếp, để trưởng thành nội tâm và buông bỏ những lớp vỏ giới hạn đã quá chật chội với mình. Những bận tâm về quá khứ, dù là siêu hình hay có tính tâm lý, đều có thể làm lu mờ cái nhìn về hiện tại của bạn. Vậy thì khi xem xét các khía cạnh tâm linh trong giấc mơ, câu hỏi cần phải đặt ra là các thông tin ấy hỗ trợ bạn gia tăng các lựa chọn trong đời như thế nào.

Những năm gần đây, trong các giấc mơ của chính mình và của sinh viên, tôi nhận ra một nỗ lực muốn thống nhất hiểu biết tâm linh với các trải nghiệm khi thức. Giấc mơ là một nơi chốn tự nhiên cho các hiểu biết của ta được lắng đọng và thấm nhập. Chúng còn là chiếc máy phát hiện nói dối tuyệt vời, ngăn chúng ta bị lái đi quá xa ngay lúc ta cần phải hành động ngay và xử lý sau.

Một số nhà phân tích giấc mơ không thích cái ý niệm rằng các trích đoạn về tiền kiếp có khả năng xuất hiện trong mơ.

Lại có vài vị quan tâm đến phong trào New Age, và có xu hướng nhìn mọi giấc mơ đều dưới góc nhìn tâm lý – tâm linh, điều này tuy rằng có lúc cũng chính xác thế nhưng cách này có hơi cường điệu và gây bối rối khi thực hành. Để nhận được lợi ích cao nhất từ thông điệp giấc mơ, điểm cốt lõi cần nhớ là chúng liên quan đến tình hình hiện tại của bạn. Bất kể là "nhà máy giấc mơ" đang sử dụng một thiên truyện cổ đại làm ẩn dụ hay là bạn đang quan sát một thứ đang thực sự diễn ra, đều là tùy bạn quyết định. Bạn càng bị cột chặt vào một góc nhìn bao nhiêu thì khả năng hiểu thấu giấc mơ càng bị hạn chế bấy nhiêu. Hãy mở lòng để quan sát những việc đang diễn ra, đừng để mình bị đánh lạc hướng rồi quên đi ý định tìm hiểu những gì giấc mơ đang trao tặng.

Giấc mơ bạn mong ước là thật

Thỉnh thoảng giấc mơ thần kỳ đến mức chúng ta khao khát có được cái cảm giác trỗi vượt ấy cả trong lúc thức. Nhiều người mơ thấy được một người hướng dẫn hay một người thầy trao cho mình một điểm nhìn thuận lợi và cho họ thấy những thứ quan trọng cần biết. Một số người còn được dẫn đến những nơi chốn học tập và được tham dự toàn bộ bài giảng trong mơ.

Những trải nghiệm này có vẻ như có bản chất hơi khác với các giấc mơ thông thường. Tôi gợi ý bạn lưu tâm đến độ chân thực mà các giấc mơ này gây cho bạn. Một số người cảm thấy lâng lâng, mù mờ, người khác lại cảm thấy rất chắc về chất lượng giấc mơ. Một số cảm thấy phấn khích vì họ cảm thấy rằng họ đang thực sự thực hiện những hành vi "bất khả", hoặc là đang nói chuyện với thiên thần hay người ngoài hành tinh. Những giấc mơ này có thể có giá trị gấp ba. Thứ nhất, chúng chứa các thông tin thích đáng với tình hình hiện tại. Thứ nhì, chúng thách thức hiểu biết hiện tại của người nằm mơ về cái gì là khả dĩ, cũng như cái giả định rằng sự kiện khi thức là thực còn sự kiện trong mơ là tưởng tượng. Thứ ba, chúng có ảnh hưởng lên tính cách, tâm trí, và cảm giác của người nằm mơ như thể giấc mơ là thật. Chính vì vậy, tiến triển, thay đổi, và tiến hóa về mặt nội tâm đã xảy ra thông qua các sự kiện trong đêm này. Sau cùng thì, chúng cũng vẫn là các trải nghiệm bạn từng sống qua và trở thành một phần trong đời bạn. Nếu bạn có những giấc mơ như vậy, tôi tha thiết mong bạn lưu giữ lại những điều bạn học được, ghi chép thật cẩn thận tần suất xuất hiện của chúng và liên kết với tình hình khi thức của mình.

Liệu pháp ánh sáng

Những năm gần đây, tôi để ý thấy một dạng giấc mơ khá thú vị xuất hiện trong các báo cáo của sinh viên của mình. Nguyên nhân khả dĩ có thể là do càng ngày người ta càng thoải mái thảo luận về các giấc mơ bất thường, hoặc những giấc mơ này có xu hướng xuất hiện ở những người từng hành thiền hoặc có thực hành một tập tục nào đấy thuận lợi cho các trải nghiệm tâm linh. Cũng có khả năng là, vì bản thân đã ngày càng trở nên cởi mở cho nên tôi cũng dần chấp nhận các kiểu trải nghiệm đặc thù ấy mà không hợp lý hóa chúng ngay lập tức. Tôi gọi cách trải nghiệm này là liệu pháp ánh sáng bởi vì hành động duy nhất chúng chứa đựng là người nằm mơ được đặt trước một nguồn sáng rất mạnh. Sau đây là giấc mơ liệu pháp ánh sáng tôi được nghe kể gần đây.

Tôi đang nằm trên giường và tôi thấy một lượng lớn ánh sáng chiếu qua phòng từ phía tôi. Tôi nghĩ là tôi đã quên đóng cửa, nên nguồn sáng ấy đã len vào. Tôi mở mắt ra và kinh ngạc khi phát hiện rằng ngoài trời vẫn tối. Tôi nhắm mắt lại và gần như ngay lập tức bắt đầu nhìn thấy ánh sáng ấy lần nữa. Nó di chuyển khắp phòng. Nó là một khối cầu ánh sáng ngay trước mặt tôi trong một lúc, rồi sau đó nó chui vào trán tôi và xuyên qua khắp người tôi. Rồi nó tan đi. Không lâu sau, có một ánh sáng khác vắt qua phòng và nó lặp lại lần nữa. Chuyện này diễn ra được một lúc. Tôi có cảm giác rằng điều này nuôi dưỡng hoặc là sạc năng lượng cho tôi theo một cách nào đấy. Tôi thích nó. Và rồi tôi ngủ thiếp đi.

Người nằm mơ này đã hành thiền được một thời gian, duy trì cầu nguyện và thực hành lối sống lành mạnh trong nhiều năm. Thực tế là, cô có hơi bảo thủ trong lối sống của mình, có phần hoài nghi các nhóm ngoài luồng và các khái niệm phi chính thống. Tôi rất vui khi nghiên cứu trải nghiệm này của cô, bởi vì nếu cô ấy nghĩ nó đã xảy ra như vậy, thì rõ mười mươi nó là như vậy. Cô bảo từ lúc kể cho tôi nghe thì giấc mơ này trở lại với cô một hoặc hai lần một tuần. Cô thức dậy vào buổi sáng với một cảm giác dễ chịu như mình được trẻ lại mỗi đêm.

Trong một giai đoạn đặc biệt đau buồn của đời mình, lúc ấy tôi đang loay hoay với định hướng nghề nghiệp của bản thân, chuyển tới thành phố mới ở một bang mới, tìm kiếm các cơ hội học tập mới. Tôi cảm thấy cô đơn và khác thường, không giống với chính mình, và tôi rất nhớ chàng trai tôi quen trước

khi chuyển đi. Tôi đã trải nghiệm một giấc mơ liệu pháp ánh sáng như sau:

Tôi đang được một nhóm người phát sáng đưa đi đến một cái hồ rất to làm bằng ánh sáng. Họ đang chăm sóc cho tôi bởi vì gần đây tôi rất u uất. Họ mang tôi đến cái hồ và nhúng tôi vào dòng nước ánh sáng. Tôi thẩm thấu một ít ánh sáng mỗi lần được nhúng. Cuối cùng tôi cũng sáng lên, gần như sáng bằng những người đã mang tôi đến đây và chăm sóc cho tôi.

Khi tỉnh dậy từ giấc mơ này, tôi đã vô cùng xúc động vì sự chăm sóc của những người phát sáng, đến mức tôi cảm thấy như mình được làm mới bởi trải nghiệm tràn đầy tình thương. Tôi nhìn mình trong gương, và mặc dù tôi không thực sự phát sáng, nhưng tôi cũng không còn trông buồn bã như vào cái đêm trước khi ngủ. Tôi thật sự cảm thấy mình đã được trải qua một cuộc chữa lành, và tôi đã có thể tiếp tục các kế hoạch học hành với một nghị lực mới. Có phải những người ánh sáng này đã giúp đỡ tôi bằng cách nâng các sóng rung động của tôi ra khỏi nỗi cô đơn và tuyệt vọng? Tôi có xu hướng tin vào khả năng này. Trong lịch sử các trải nghiệm được ghi nhận, các nguồn phát ánh sáng từ lâu đã được gắn với những sự kiện có tính nâng đỡ về tinh thần. Nếu bạn mơ thấy một nguồn sáng mạnh đi kèm cảm giác nâng niu trìu mến, bảo bọc, hoặc có tính nuôi dưỡng, nhiều khả năng là bạn đang được nhận một dạng dinh dưỡng kiểu sóng điện trực tiếp cho tâm hồn từ tự nhiên.

Nhiều năm trước khi tôi chuyển đi để học sau đại học, tôi đã nhận được một loạt giấc mơ liệu pháp ánh sáng kéo dài trong khoảng thời gian gần sáu tháng.

Tôi đang được nâng lên trước nguồn ánh sáng bởi nhiều người phát sáng. Họ nâng tôi lên cao, cao hơn nữa, hướng tới nguồn sáng cho tới khi tôi không chịu nổi cường độ của nó. Tôi bảo với họ là tôi không chịu nổi nhưng họ vẫn cứ giữ tôi ở độ cao ấy. Nó là dạng ánh sáng chiếu xuyên qua tôi, và tôi hấp thụ được một ít. Tôi chỉ hấp thụ được nhiêu đó. Tôi có ý nghĩ rằng việc lặp đi lặp lại này sẽ thay đổi tôi theo một cách nào đó nhưng sẽ không có hại với tôi, và đây không phải là kinh nghiệm cận tử. Nguồn ánh sáng không phải ở trong một đường hầm, mà nó lan tràn khắp nơi, thấm vào và xuyên qua mọi thứ.

Trực giác tôi cảm thấy, trong những giấc mơ này, theo một cách nào đấy tôi đang được nuôi dưỡng và cường hóa. Cảm giác chủ quan của tôi cho rằng

đây là những sự kiện chứ không phải các hình ảnh giấc mơ, thậm chí tôi còn cảm thấy có hơi mệt mỏi vì đã không được để yên cho ngủ một vài đêm. Bởi vì các trải nghiệm này mang đến sự dễ chịu, không có tính đe dọa, lại còn có cảm giác chúng đang củng cố năng lực trực giác và khả năng định hướng cho tôi, nên tôi không cảm thấy lo lắng. Chúng rất thú vị, nhưng vào ban ngày tôi có xu hướng quên mất đi sự thấm nhập vào dải ánh sáng này, và chỉ khi chúng quay trở lại mỗi tối tôi mới nhớ lại những chuyến đi thực địa hằng đêm. Về sau, khi được nghe nhiều các giấc mơ liệu pháp ánh sáng của người khác, tôi bắt đầu hiếu kỳ về nguồn gốc và tác dụng của chúng lên người nằm mơ. Liệu chúng có phải là các sự kiện hơn là các giấc mơ? Chúng có thật sự là một dạng hiện tượng chữa lành tự nhiên xảy ra trong lúc ngủ không? Liệu các giấc mơ như thế có thể nào xảy ra một cách có tính toán, tỉnh thức, cũng như được chủ động sử dụng cho mục đích chữa lành và tự làm mới bản thân hay không? Một trong những khía cạnh thú vị của các giấc mơ này là cảm giác mình đang được trải qua một dạng trị liệu, hơn là chỉ đang lướt qua các hành động và cảm xúc của một giấc mơ. Nếu bản chất của các giấc mơ này thật sự là chữa lành, thì việc nghiên cứu thêm về tính chất của chúng sẽ mang lại các lợi ích ẩn tàng.

Sự dìu dắt tâm linh

Những năm gần đây, tôi ngày càng nghe nhiều các giấc mơ kiểu này, có một người hẳn là nhân vật nhà thông thái xuất hiện và trao các chỉ dẫn dìu dắt cho người nằm mơ. Đôi lúc các cuộc gặp này giống như buổi hỏi và đáp mà người nằm mơ có thể học hỏi từ người thầy. Rất thường khi sẽ không có yếu tố hình ảnh hay cốt truyện cho những giấc mơ này. Chúng có thể hoàn toàn chỉ là một giọng nói trả lời câu hỏi của người nằm mơ. Nội dung các giấc mơ này rất dễ hiểu bởi vì trình bày bằng ngôn ngữ trực tiếp. Thách thức ở đây là xem xem bản chất các giấc mơ này là gì. Chúng có thật sự là một buổi hướng dẫn tâm linh hay không? Nhiều người sẽ nói rằng phải. Gợi ý của tôi là hãy chấp nhận trải nghiệm riêng của chính bạn.

Với một số người, cảm giác được trò chuyện với một thực thể thông tuệ rõ ràng đến mức họ không hề hoài nghi rằng liệu trải nghiệm ấy có khi nào là một ảo giác hay không. Người khác thì mặc định rằng tất cả trải nghiệm xảy ra trong giấc ngủ đều là mơ và vì thế không có thật. Do tôi đã bỏ ra nhiều năm nghiên cứu lĩnh vực giấc mơ, tôi có xu hướng tin rằng giấc mơ là thật

nhưng theo một kiểu rất khác với đời sống khi thức. Tôi tha thiết mong mỏi bạn trân trọng những trải nghiệm và sự kiện mà bạn đã trải qua. Nếu bạn mơ thấy nó, chính là bạn đã sống qua nó, ít nhất là từ bên trong nội tâm của mình.

Khi bạn xem xét lời khuyên được đưa ra trong các cuộc đối thoại này, hãy dùng lý trí thông thường. Nếu vị khách ghé thăm bảo bạn hãy tập thể dục nhiều hơn, và bạn biết đúng là bạn cần làm vậy, thì hiển nhiên nghe theo lời khuyên ấy sẽ không có vấn đề gì. Nhưng nếu bạn được khuyên phải chạy bộ đúng 30 cây số vào ngày hôm sau, trong khi bạn chẳng phải vận động viên chuyên nghiệp, thì ta cần ngẫm nghĩ hàm ý của lời khuyên này một chút. Tôi chưa bao giờ nghe thấy ai đó được cho lời khuyên ngu ngốc hay có hại trong giấc mơ của mình, tuy vậy hãy luôn luôn suy nghĩ thật cặn kẽ thấu đáo về các thông tin này trước khi làm theo.

Giấc mơ về người đã khuất

Khá nhiều người trong chúng ta mơ về những người đã khuất. Nhìn chung, phần đông mọi người tin rằng các giấc mơ này là cơ hội cho người nằm mơ sắp xếp lại các lớp cảm xúc chung quanh việc mất đi người thân yêu. Khi giải mã các giấc mơ này, bạn nên giả định rằng người thân đã khuất được "nhà máy giấc mơ" dùng làm ví dụ cho một đặc tính hoặc để truyền tải điều gì đó mà bạn không thể có được từ người khác. Giấc mơ về người đã khuất thường xuất hiện vào ngày giỗ hoặc vào ngày kỷ niệm quan trọng nào đấy mà bạn và người đó có với nhau. Nếu bạn thường xuyên mơ thấy một người không còn tại thế rất lâu rồi, người không quá thân thiết hay đặc biệt quan trọng với bạn, thì bạn có thể suy ra rằng người này đại diện cho một điều gì đó có tính biểu tượng. Hãy dùng kỹ thuật mô tả nhân vật và xem xem mô tả đó gợi bạn nhớ đến điều gì. Đó rất có thể là một khía cạnh nào đấy mà bạn từ chối phát triển hoặc xem trọng trong đời sống khi thức. Đây là lý do vì sao "nhà máy giấc mơ" sử dụng một nhân vật đã mất.

Hãy trân trọng những cảm xúc thật khi bạn mơ đến một người thân yêu đã khuất.

Có thể bạn từng có trải nghiệm mơ về một người thân yêu đã đi xa, mà cuộc viếng thăm này để lại ấn tượng chân thật đến mức sáng hôm sau bạn thấy hoàn toàn khác biệt, như thể thấy được người ấy an toàn khỏe mạnh làm bạn

an tâm, và vì thế chính mình có thể vui sống trở lại. Chắc chắn, đây là một trong những giấc mơ đẹp và xúc động nhất bạn từng có, khi biết được rằng người thương yêu của mình đã bước sang một giai đoạn mới, không còn héo tàn, và hạnh phúc hơn bao giờ hết. Chẳng phải "nhà máy giấc mơ" làm điều này là vì niềm vui sống của chính bạn, và làm giảm nhẹ bớt nỗi đau hay sao? Nhiều nhà trị liệu nói rằng những giấc mơ này là một phần thuộc cơ chế chữa lành tự nhiên của não bộ, nhằm xoa dịu nỗi đau buồn bằng cách cho thấy hi vọng vào đời sống sau khi chết. Một số khác trong đó có tôi, tự hỏi liệu có phải sự gắn kết tình thương yêu giữa ta và họ to lớn đến mức chúng ta có thể tiếp tục tương tác được trong trạng thái nằm mơ, bất chấp các chiều kích hay không? Không ai có thể trả lời câu hỏi này được giùm cho người khác. Hãy tin vào trải nghiệm của bản thân. Nếu bạn cảm thấy và tin rằng bạn đang ở cùng người thân yêu hoặc người ấy đến thăm bạn, thì hãy chấp nhận chuyện ấy. Theo thời gian bạn làm việc và gợi nhớ giấc mơ thường xuyên hơn, bạn sẽ trở nên hòa hợp với các đặc tính về cảm xúc khác nhau của các giấc mơ khác nhau, và bạn sẽ dần tự tin với mình hơn.

Cũng chẳng hiếm khi ta mơ thấy một người rất nhanh sau khi người ấy qua đời, và nghe người ấy đoan chắc rằng họ không chết và thực tế chẳng tồn tại cái chết. Các giấc mơ kiểu "chết chỉ là một con đường" này, được xóa bỏ bằng nhiều cách của tâm trí hòng giảm đi nỗi sợ cá nhân về cái chết, đồng thời làm dịu cú sốc từ việc mất người thân. Nhiều người có giấc mơ như vậy nhưng không nói với ai bởi vì trong lòng họ tự nhiên mặc định rằng người khác sẽ không hiểu và cho là họ kỳ quái hay bệnh hoạn. Hãy để ý đến cảm giác chủ quan về tính chân thực của giấc mơ. Và cũng để ý bất kỳ yếu tố nào làm giảm bớt nỗi sợ và đau đớn cho bạn. Nếu sáng hôm sau bạn thấy nhẹ lòng hơn, có khi bạn không biết điều gì đã diễn ra, nhưng mà bạn có thể tin rằng mình đã học được điều gì đó rất quan trọng và theo một cách nào đấy, bạn hiểu được mọi thứ không giống như bạn đã nghĩ trước đây. Mặc dù có lý khi bảo rằng tính phổ biến của các giấc mơ dạng này đang chỉ ra nỗi sợ cái chết của giống loài mình, thì cũng hoàn toàn hợp lý nếu ta đặt nghi vấn rằng liệu tính phổ quát của hiện tượng này có phải là manh mối chỉ dẫn đến cách nhìn rộng hơn về cái mà ta định nghĩa là hiện thực.

Giấc mơ tỉnh thức

Mơ tỉnh thức là các giấc mơ trong đó người nằm mơ một cách có ý thức nhận

biết được tình trạng mơ của mình trong khi vẫn đang trong giấc mơ. Bạn đã bao giờ trải qua một sự việc đã diễn tiến rất dài, chẳng hạn như đang bận bịu một việc gì đó, thì đột nhiên có gì đó rất bất thường xảy ra báo cho bạn biết bạn đang trong một giấc mơ? Thường thì, bạn sẽ có cảm giác như mình đang nhìn xuyên qua các hành động và sự kiện, rồi thốt lên: "Ê khoan đã, đây là một giấc mơ!" Nếu bạn là một người học về giấc mơ rất chuyên cần, sớm hay muộn bạn cũng sẽ có trải nghiệm này, có khi đã trải qua rồi cũng nên. Có vẻ như các quy luật chi phối giấc mơ không quá nghiêm ngặt như ta tưởng. Nếu bạn nghiên cứu giấc mơ định kỳ và thường xuyên, bạn sẽ càng lúc càng tham dự nhiều hơn vào quá trình sản xuất một cách có ý thức trong khi nó đang diễn ra. Điều này giống như các ngôi sao màn ảnh hay tự mình đóng và đạo diễn một bộ phim. Vai trò kép này là một tiến trình thú vị và quý giá cho tính linh hoạt mà ta cần có trong đời sống khi thức.

Một số nhà trị liệu tin rằng nhìn thấu các giới hạn của mình cũng giống như trở nên tỉnh thức trong một giấc mơ, và nhận ra rằng các sự kiện xảy đến chỉ là vấn đề của lựa chọn.

Một trong các dạng mơ tỉnh thức phổ biến là bạn rất chủ động trong quá trình tạo ra hành động. Bạn sẽ ý thức rất rõ rằng mình đang trong mơ, và bằng cách lựa chọn các hành động hay hoạt động cụ thể nào đó, bạn sẽ khiến mọi chuyện đi theo phương hướng mình muốn. Sau đây là một giấc mơ tỉnh thức mà Nan đã chia sẻ với tôi.

Tôi đang xây một căn nhà. Tôi nghĩ rằng đây thực sự sẽ là "ngôi nhà trong mơ" của mình, rồi tôi nhận ra ngay là tôi đang mơ. Tôi quyết định rằng tôi sẽ làm nó đúng như cái mà tôi muốn vì tôi biết mình không phải chi trả cho nó. Tôi đã tạo ra môi trường mà tôi muốn, và tận hưởng nó vô cùng.

Nhiều nhà nghiên cứu và tư vấn tin là mơ tỉnh thức cung cấp những cơ hội tuyệt vời để giải quyết các vấn đề, thách thức, cũng như khám phá sáng tạo không giới hạn, như Nan đã làm. Nhiều hội thảo đã được tổ chức về chủ đề khám phá khả năng bước vào trong mơ bằng tưởng tượng và thay đổi kết cuộc phù hợp với mình. Có một điều cần nói thêm về việc nhận ra tình trạng đang mơ và quyết định đối mặt với phần tối của mình. Gần đây tôi có mơ tỉnh thức như thế này:

Tôi xoay người và thấy Kelly, người bạn thời thơ ấu. Cô ấy thường xuất hiện

nhiều lần trong giấc mơ của tôi, ngay cả sau khi chúng tôi đã ngừng gặp nhau trong đời thực. Tôi hét vào mặt cô ấy: "Cậu đang làm gì ở đây, trong giấc mơ tôi? Cậu muốn gì?" Kelly lấy tay bưng mặt và nói, "Tôi chỉ muốn được ở một mình mà thôi."

Mặc dù tôi biết là mình đang mơ, tôi vẫn không thể hoàn toàn kiểm soát được hành động, thay vì vậy, tôi chỉ tham gia vào nó một cách có ý thức. Kelly là một người bạn thời thơ ấu, một cô gái cực kỳ hung hăng, và trong giấc mơ tôi, cô ấy đại diện cho cái phần muốn nắm quyền và hoàn tất mọi thứ của tôi. Một phần cốt lõi trong tính cách của tôi – khía cạnh khiêm nhường – mỉa mai thay lại có xu hướng đè ép phần dữ dội hung hăng của chính mình. Kelly bước vào giấc mơ tôi thường xuyên để nhắc tôi nhớ về phần ấy và nguồn sức mạnh ấy trong mình. Mặc dù gần như là trong mỗi một giấc mơ này, tôi đều phán xét và chỉ trích cô ấy thay vì dùng cô để làm việc. Giấc mơ này cảnh báo tôi một sự thật rằng bấy nay tôi đã thất bại trong việc ứng phó với "cô ấy".

Giấc mơ của Nan, trong đó cô chủ động biên đạo các hành động cũng như sự kiện xảy ra, và giấc mơ của tôi, trong đó tôi ý thức được tình trạng đang mơ nhưng vẫn bị bất ngờ bởi sự kiện diễn ra, là hai ví dụ của mơ tỉnh thức. Nếu bạn quan tâm đến việc rèn tập khả năng này, bạn có thể làm được bằng cách tập trung vào diễn giải các giấc mơ khác của mình, đồng thời gửi cho bản thân các ám thị trước khi đi ngủ, rằng bạn sẽ ý thức được tình trạng trong mơ. Nếu bạn có thôi thúc muốn "chạy lại" một giấc mơ nào đấy và thay đổi nó, bạn cũng có thể làm được. Dù vậy, hãy đảm bảo là bạn đã cho mình dư dả thời gian với phiên bản mơ gốc, trước khi bạn biến đổi nó khác đi. Bạn cần phải hoàn toàn hiểu rõ thông điệp và ý nghĩa của giấc mơ ấy, vì nó được làm ra là dành cho bạn, trước khi bạn điều chỉnh nó để làm mình thấy dễ chịu hơn. Theo một cách nào đấy, các tu sửa này tạo cảm giác vui thích vì ta có thể tạo ra kết cục hạnh phúc và chuyển tiếp mượt mà. Nếu một giấc mơ cho bạn cảm giác khó ở, hãy tâm niệm rằng cảm xúc phóng đại là một phần của ngôn ngữ giấc mơ, nó được dùng là để bắt bạn chú ý. Nếu có gì đó đang cấp bách và bạn phải chịu trách nhiệm, hoặc đang bị đe dọa, thì bạn cần biết được là chuyện gì đang xảy ra trong mơ. Sau khi bạn đã hiểu cơ chế vận động của đời sống khi thức đang được "chiếu" trong mơ, hãy thoải mái xoay chuyển mọi thứ theo đường hướng bạn mong muốn.

Các giấc mơ tiền nhận thức[1] và siêu tâm linh[2]

Nhiều người nhớ giấc mơ của mình nhưng không hiểu được cách hoạt động của chúng bận tâm rằng ác mộng sẽ trở thành sự thật. Làm sao ta biết khi nào giấc mơ đang đưa ra cảnh báo và khi nào là ác mộng với dụng ý khác? Lúc ban đầu, tôi được đào tạo với chương trình ít chú trọng đến khả năng xuất hiện tiền nhận thức trong mơ. Theo một lẽ nào đấy, điều này là khôn ngoan, bởi vì có rất nhiều khả năng một người sẽ lo âu không cần thiết về các đặc tính báo điềm gở của một cơn ác mộng, và về cơ bản là sẽ dọa sợ chính mình hơn thực tế các giấc mơ tiền nhận thức có thể mang đến. Tôi không thể đếm được có bao nhiêu người đã mang đến cho tôi cơn ác mộng và câu hỏi nhức nhối, "Làm sao tôi biết đây có phải là điềm báo trước hay không?" Thật là một câu hỏi khó nhằn. Nếu là cách đây vài năm, tôi hẳn đã đề nghị bạn bỏ đi các các khả năng về thông tin cận tâm lý trong bài sát hạch tốt nghiệp phân tích giấc mơ rồi. Nói cách khác, đừng bận tâm về chuyện đó, trừ phi xem nó như một khả năng mơ hồ khó có thể xảy ra. Tuy nhiên, kể từ dạo ấy, tôi đã được gặp khá nhiều giấc mơ tiền nhận thức đến độ tôi bắt đầu đánh giá lại quan điểm này. Sau đây là giấc mơ của một người bạn tôi, người thường xuyên có các yếu tố tiền nhận thức trong giấc mơ của anh.

[1] *Precognition: precognition là việc biết trước về một sự kiện, đặc biệt là loại sự kiện bất thường, thường là thông qua các tri giác siêu cảm (extrasensory perception).*

[2] *Psychic: liên quan đến các hiện tượng nằm ngoài chi phối của quy luật tự nhiên.*

Tôi đang bước đi dọc trên đường cái, đang bận suy nghĩ công việc thì có rất nhiều người truy đuổi tôi chệch khỏi đường. Tôi chạy vào một cánh đồng cỏ ngay bên trái, và tôi thoát được, chỉ trong gang tấc. Điều này cho cảm giác rất thật, và khi thức dậy tôi nhớ rất rõ.

Ngày hôm sau, anh bạn này của tôi đang đi trên đường gần về đến nhà thì sự cố này xảy ra:

Tôi trông thấy một chiếc xe bán tải đang chầm chậm trờ tới, chệch khỏi đường cái về phía lề đường ở chỗ tôi. Tôi dừng lại, nghĩ bụng tài xế sẽ đánh

lái trở lại đường lớn, nhưng không. Tôi bước vài bước né qua bụi cỏ bên trái để tránh khỏi con đường, nhưng chiếc xe vẫn hướng về phía tôi! Tôi nhảy xuống con dốc cỏ, và khi tôi nhìn lên, tôi thấy người tài xế đang ngủ gục bên tay lái. Chiếc xe tải trượt lên lề đường nơi tôi đã đứng và bắt đầu lụp cụp lăn xuống dốc cỏ. Người lái xe choàng tỉnh khi chiếc xe bắt đầu nhồi lên nhún xuống, và anh ta đã kịp dừng xe trước khi nó lật ngửa.

Sau khi báo cáo với cảnh sát về sự cố và nhớ lại hình ảnh đó trong đầu, anh đột nhiên nhớ về giấc mơ anh có vào đêm trước.

Lưu ý rằng bạn tôi không hề biết mình có một giấc mơ tiền nhận thức cho đến sau sự kiện đã xảy ra vào ngày tiếp theo. Tuy vậy anh nói, "Điều thú vị là tôi đã khá bình tĩnh trong lúc trải qua sự cố. Tôi cảm được là có gì đó bất thường khi chiếc xe còn ở vài trăm mét đằng xa, và đã làm điều mình có thể để tránh bị tông." Cho nên, bạn cũng không cần thiết phải quyết định xem một giấc mơ có phải là giấc mơ tiền ý thức không khi nó xảy đến, tiềm thức của bạn vẫn sẽ được kích hoạt và chuẩn bị cho bất kỳ biến cố nào diễn ra, mặc cho bạn có nhận thức được chuyện ấy trước đó hay không.

Nếu bạn đã biết mình có xu hướng mơ các giấc mơ tiền nhận thức, do bạn thường trải nghiệm sự kiện tương tự sau đó trong đời sống khi thức, vậy thì hãy cân nhắc khả năng này khi phân tích. Một số dạng người nhất định sẽ có xu hướng gặp nhiều giấc mơ kiểu này hơn, trong khi những người khác thì ít gặp.

Cách tốt nhất để biết chắc chắn là ghi chép, lưu trữ lại cẩn thận.

Một lý do khiến cho sự tồn tại của giấc mơ tiền nhận thức bị các nhà chuyên môn gạt bỏ bấy lâu nay là vì tiềm thức của bạn sở hữu một khả năng tri giác vô cùng mạnh mẽ, đến mức thỉnh thoảng nó có thể dự báo chính xác về tương lai. Những thứ mà bạn đang không nhận biết bằng ý thức được gắn lại với nhau bằng tiềm thức, và dệt thành thông điệp dự báo sự kiện sắp xảy đến trong mơ. Sự kết hợp của nhận thức dưới ngưỡng ý thức và trực giác sắc bén (không bị bó buộc bởi tư duy hợp lý hóa lý tính) là một phương thức giải quyết vấn đề tuyệt diệu. Đây chính xác là tài nguyên mà nhà máy sử dụng để sản xuất giấc mơ cho bạn.

Tôi từng làm việc cho một công ty có cộng tác với một nhân vật giàu có và

hơi không minh bạch trong các hoàn cảnh cần bổ sung dòng tiền. Tôi hơi nghi ngờ người cộng tác này, bởi vì người này vừa nằm trong giới tội phạm vừa thuộc các tổ chức hợp pháp. Dù vậy tôi vẫn phớt lờ lo âu của mình, vì đồng nghiệp của tôi không ai lo lắng giống tôi cả. Khi tôi có giấc mơ sau đây, tôi đã quyết định tin vào cảnh báo nội tâm của mình và rời công ty ấy.

Chúng tôi đang bán súng ống ở văn phòng. Tất cả chúng tôi đều đang đeo băng đạn, như Pancho Villa. Chúng tôi được yêu cầu phải chào bán vũ khí cho khách hàng qua điện thoại. Tôi không thể tin được là chúng tôi đang làm thế. Nó chẳng phù hợp tí nào với những gì chúng tôi đang nhân danh. Nhưng mà chủ của tôi thì chắc chắn là chúng tôi sẽ kiếm được nhiều tiền theo cách này, và ông ta chỉ quan tâm chuyện đó. Tôi tự nghĩ, "Tôi không muốn là một phần của chuyện này."

Sau giấc mơ, cảm giác chắc chắn của tôi càng mạnh hơn, rằng nếu như công ty chúng tôi không có đang liên quan đến các hoạt động phi pháp, thì ít nhất các chuẩn mực đạo đức của công ty cũng đang đi xuống. Tôi rời khỏi công ty ấy, và sau đó vài tuần, tôi vẫn tiếp tục mơ thấy các hoạt động phạm tội gắn với nhà hợp tác kia. Nếu các sự kiện sau đó xảy ra phản ánh các hình ảnh trong mơ của tôi, thì tôi cũng rất muốn kết luận rằng đây là các giấc mơ tiền nhận thức. Tuy vậy, tôi không nghĩ trường hợp này là như thế. Tôi gọi đây là giấc mơ liên kết. "Nhà máy giấc mơ" lựa chọn và đặt vào trong chiêm bao hàng tá các manh mối nhỏ lẻ dẫn đến kết luận. Nếu bạn từng xem Sherlock Holmes hay Perry Mason tìm kiếm manh mối và đúc rút ra tình huống đằng sau bí ẩn, thì bạn đã thấy loại năng lực này vận hành như thế nào. Tiềm thức của bạn sở hữu năng lực này cực kỳ dồi dào. Bởi vì chúng ta thường bận bịu suy nghĩ và coi sóc nhiều chuyện trong đời sống khi thức của mình, và bởi ta thường chọn không nhìn vào những điều mình không muốn thấy, tâm trí khi thức sẽ bỏ lỡ các kết luận mà tâm trí khi mơ bắt được và chỉ ra.

Nếu bạn mơ thấy một tình huống đang trở nên tệ đi, như nguy cơ bất thành của một chuyện làm ăn, mơ thấy người yêu phản bội, hoặc một mối hiểm nguy về sức khỏe, hãy chú ý đến thông điệp. Dù là nhà máy đang truyền tải một thông tin siêu tâm linh, hay là bạn đang trải nghiệm một giấc mơ liên kết, thì điểm cốt lõi vẫn là ý nghĩa giấc mơ.

Tiên thị tương lai

Các giấc mơ chứa đựng động đất, hỏa hoạn, hay lũ lụt xảy ra khá thường xuyên. Những hình ảnh này thường xảy ra trong mơ vào giai đoạn theo sau một biến động nào đó của người nằm mơ. Những người đang trải qua ly hôn hay chia cách thường xử lý các thay đổi này như các thảm họa tự nhiên trong giấc ngủ của họ. Hình ảnh tàn phá, đổ nát và mất mát mô tả chính xác cảm giác chấn động bàng hoàng và phải vật lộn cho sinh tồn (hoặc cho niềm vui sống), thường đi kèm các thay đổi đột ngột hoặc không mong muốn.

Với sự đổ bộ của thế kỷ hai mươi mốt, thay đổi tất yếu dường như đã trở thành một phần của ý thức tập thể. Nhịp độ cuộc sống đương thời tiếp tục leo thang và gia tăng căng thẳng cá nhân cũng như tập thể. Các lo âu về khả năng sống sót của giống loài và hành tinh này đã trở thành các chủ đề quan tâm cấp bách và thích đáng. Tôi tin rằng đa phần các giấc mơ thảm họa này có thể được lý giải như là ẩn dụ cá nhân, trong đó sử dụng các biểu tượng đương đại để biểu trưng cho mất mát và mất tầm kiểm soát. Tuy nhiên, nhiều người hỏi tôi liệu có phải họ đang được nhận một chớp lóe của tương lai hay không.

Trong những năm qua tôi đã ghi nhận được một lượng lớn giấc mơ liên quan đến thảm họa toàn cầu, thảm sát và tận thế. Mặc dù tôi không tin những giấc mơ này báo trước được tương lai, nhưng chuyện nhiều người có những giấc chiêm bao cùng một chủ đề lại gợi cho tôi sự thích thú. Đa số trường hợp, có một vài liên hệ tương đối rõ ràng giữa điều kiện sống khi thức của chủ nhân giấc mơ và mức độ ẩn dụ của các giấc mơ. Tôi cũng từng có những giấc mơ tương tự sau khi cha tôi mất, và việc những đứa trẻ sau khi mất bố hoặc mẹ mơ về thảm họa toàn cầu là đặc biệt phổ biến.

Đến nay chúng ta vẫn chưa thực sự thấu hiểu được cách các giấc mơ cho phép khám phá các khả năng khi ta ngủ. Tôi đặt nghi vấn rằng có thể có một thế lực đằng sau hàng đống giấc mơ đủ loại của ta về thảm họa, đó có thể là một thôi thúc tập thể nhằm ngăn chặn chính khung cảnh mà giấc mơ đang mô tả. Có thể là chúng ta đang tham gia vào một quá trình sống còn của việc khám phá các hiểm họa đe dọa đến sự tồn vong giống loài, cũng như thử nghiệm các giải pháp. Theo quan sát của tôi thì một số giấc mơ chứa đựng các yếu tố của tương lai. Nhưng giấc mơ xuất hiện không phải chỉ để báo điềm dữ rồi vụt tắt, để mặc ta với số phận. Những giấc mơ về sự kiện tương lai gần như lúc nào cũng cho người nằm mơ nhiều lựa chọn tốt hơn và cho phép người ta tiếp cận hay tránh xa những sự kiện mà họ từng chứng kiến.

Dường như chức năng kích hoạt lựa chọn này đang vận hành như một cơ chế sinh tồn chung trong tất cả các giấc mơ. Cho nên bất cứ bóng ma nào về tương lai, cá nhân hay toàn cầu, cũng đều có thể xem như một khả năng khả dĩ tùy ta tiếp cận hay né tránh khi thức giấc.

Nếu bạn cho rằng giấc chiêm bao mình vừa có là tiên thị tương lai, có lẽ bạn sẽ muốn làm nổi bật những yếu tố có trong mơ và ghi chú đặc biệt về nó trong nhật ký giấc mơ của mình. Nếu giấc mơ không liên kết gì với sự kiện thực tế nào trong hoàn cảnh hiện tại của bạn, và nếu nó xảy ra thường xuyên hay lặp lại nhiều lần trong một đêm, thì khả năng nó chứa đựng thông tin bất thường sẽ tăng.

Những người có nhiều trải nghiệm về giấc mơ khác thường sẽ dễ thấy bí bách bởi cảm giác rằng họ không có ai để chia sẻ các giấc mơ đó. Nỗi cô đơn này có thể sẽ ảm đạm và đáng sợ khi bạn không biết rõ cách lý giải một sự kiện kỳ dị nào đấy. Tôi khuyến cáo rằng bạn phải luôn luôn tìm ai đó mà mình tin tưởng để nói về những trải nghiệm này. Tuy rằng có thể bạn sẽ không tìm được những kết luận vừa ý hay am hiểu tường tận, nhưng ít ra bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn cũng như cảm thấy lòng thanh thản vì được chia sẻ và đào sâu suy nghĩ về các giấc mơ dạng này.

Chương 09“Nhà máy giấc mơ thân mến…” − Cột tin tư vấn hằng đêm của bạn

V

ới tất cả lời khuyên mà giấc mơ mang lại (cũng như toàn bộ thông tin bên trong về cuộc sống đang diễn ra được thể hiện qua giấc mơ), liệu ta có thể hỏi xin giấc mơ vài hướng dẫn về một vấn đề hoặc câu hỏi nào đó của mình không? Chắc chắn rồi, rất nhiều người đã nhận ra lợi ích to lớn của việc này.

Nếu đang phải đối mặt với một quyết định, hoặc cảm thấy mình đang không tạo ra được kết quả mình mong muốn, thì đây đúng là lúc để bạn yêu cầu sự trợ giúp từ giấc mơ. Nếu là người mới bắt đầu tập phân tích, có lẽ bạn sẽ thấy do dự khi đặt câu hỏi cho giấc mơ về một số chủ đề nhất định. Đừng lo. Dịch vụ này miễn phí mà! Bạn đang có trong tay người hướng dẫn/ thầy cố vấn/ nhà tư vấn tốt nhất tùy nghi sử dụng theo ý bạn đấy.

“Nhà máy giấc mơ” của bạn không có công việc nào khác ngoài chuyện làm mọi thứ có thể để giúp bạn. Hãy tôn trọng, nhưng đừng ngần ngại yêu cầu những gì bạn cần biết. Chỉ lưu ý một điều: Đừng kích động hoặc thấy mình thất bại khi bạn không có được các giấc mơ giải thích rõ ràng đường hướng hành động mà bạn nên làm. Bạn có đang hỏi xin lời dạy từ nhà tiên tri đền Delphi đâu nào, bạn chỉ đang yêu cầu các tầng sâu hơn của tâm trí mình cung cấp một số thông tin, và việc chưa nhận được câu trả lời dễ hiểu hoặc dễ tiếp thu thì cũng bình thường thôi. Nếu thông tin đầu vào là quan trọng với bạn, hãy kiên trì ghi chép và xem xét cẩn thận những giấc mơ của mình. Bạn có thể viết ra một câu hỏi trước khi đi ngủ, và ghi lại các giấc mơ nhận được khi thức giấc. Hoặc bạn chỉ cần lặp đi lặp lại câu hỏi trong đầu khi bắt đầu đi ngủ cho đến lúc thiếp đi.

Ngày xưa lúc tìm kiếm một chương trình tâm lý sau đại học, tôi đã nhờ giấc mơ giúp đỡ mình quyết định xem liệu nên tham gia một chương trình nội trú, hay là mạo hiểm chọn một chương trình ngoài-học-khu hấp dẫn nhưng có

chút điều tiếng, nơi sinh viên có thể tự tùy biến các môn học của mình. Tôi đã có một giấc mơ thế này:

Tôi đang lái xe trên xa lộ, đi nhanh nhất có thể, nhưng tôi không biết mình đang ở đâu và đi đâu. Tôi chỉ đang rất vội vàng. Tôi không có bản đồ. Không thể tin nổi tôi đã khởi hành đến một vùng đất chưa biết mà không có bản đồ. Tôi có cảm giác rất gấp gáp, nhưng tôi thực sự không biết mình phải đi đâu, hay liệu tôi có đang đi đúng hướng không. Sẽ chẳng có gì tốt nếu tôi cứ tiếp tục mà không có bản đồ.

Tôi nhận ra ngay lập tức rằng khả năng tự định hướng đã cho tôi rất nhiều năng lượng để theo đuổi việc học và mục tiêu của mình, nhưng lái xe bạt mạng mà không có định hướng sẽ không đưa tôi đến đâu cả. Làm sao tôi có thể biết mình có đang đi đúng hướng không, nếu không có bất kỳ hướng dẫn nào? Làm sao tôi biết khi nào tôi đến nơi? Tôi cảm thấy mặc dù bản tính hướng nội đã khiến tôi luôn muốn tự mình làm mọi việc, nhưng trong chuyến đi đặc biệt này, tôi cần được giúp đỡ và hướng dẫn. "Đi tự do"[1] sẽ không phải là con đường tốt nhất trong trường hợp này. Tôi đã quyết định chọn một trường học cho phép tôi tự do khám phá nhiều lĩnh vực tâm lý học thực nghiệm tân tiến thú vị, nhưng cũng cung cấp rất nhiều hỗ trợ và nền tảng ở các lĩnh vực cần cho việc lấy giấy phép hành nghề trong thời đại mới.

[1] Tác giả chơi chữ freeway, với ý chỉ "xa lộ" trong giấc mơ, vừa chỉ một cách thức thoải mái tự do không định hướng.

Khi bạn hỏi giấc mơ để được hướng dẫn, cách dễ nhất là hỏi trực tiếp những gì bạn cần biết. Nếu bạn diễn đạt theo kiểu thần bí, bạn sẽ nhận được một giấc mơ cũng rối rắm như câu hỏi của mình. Chỉ cần hỏi như hỏi chuyện bạn mình: "Tôi cần biết gì về Harry, trước khi tôi chuyển đến sống với anh ấy?" Hoặc, "Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nhận công việc này?" Hoặc, "Tôi có đang xem nhẹ điều gì trong cách cư xử với con trai mình không?"

Đây là giấc mơ của một doanh nhân trẻ tên là Terry, người đang tự hỏi có nên chấp nhận một vị trí mới ở một công ty khác không. Anh đặt câu hỏi trước khi đi ngủ: "Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi nhận công việc này?"

Tôi đi gọi điện thoại, và thấy mình có cả đống tiền giấy trong túi. Tuy vậy, không có tiền lẻ. Tôi đi vào một cửa hàng để đổi tiền. Tôi có nhiều tiền đến

nỗi không thể tin được, nhưng khi tôi mang nó ra khỏi túi, nó không giống như tiền thật; nó giống như tiền giấy trong cờ tỷ phú. Họ sẽ không đổi tiền lẻ cho tôi đâu, nhưng tôi không quan tâm. Tôi giàu. Tôi đi lòng vòng để mua thứ gì đó nhưng họ cũng không nhận tiền giấy. Mọi người rất ngớ ngẩn. Mặc dù vậy tôi vẫn rất phấn khích. Tôi chưa bao giờ có nhiều tiền như vậy. Tôi chỉ cười và rời khỏi cửa hàng.

Thật không may, Terry đã diễn giải giấc mơ này có nghĩa là nếu anh nhận công việc mới, anh sẽ trở nên giàu có, bởi vì trong giấc mơ anh cảm thấy giàu có. Anh không hề thắc mắc về chuyện tiền trong túi của anh là tiền giấy. Nó không phải tiền thật và không xài được. Terry nhận công việc, và công ty xuống dốc, vẫn còn nợ anh khoản bồi thường mà anh sẽ chẳng bao giờ nhận được. Trong trường hợp này, "nhà máy giấc mơ" của Terry biết rằng viễn cảnh giàu có được hứa hẹn là ảo tưởng. Terry sẽ có được cảm giác giàu có một thời gian, nhưng anh sẽ không thể xài được đồng tiền anh nhận được từ công việc đó. Nếu Terry cẩn thận xem xét giấc mơ một cách chặt chẽ hơn, anh đã có thể tránh được khó khăn và rắc rối này.

Hãy cẩn thận và khách quan với thông tin bạn nhận được trong giấc mơ với tư cách là câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Bạn không cần phải làm theo đề nghị trong giấc mơ nếu nó có vẻ không tốt hoặc bất thường với bạn. Nhưng hãy xem những thông tin chi tiết mà bạn nhận được là nguồn tài nguyên vô giá. Nếu có một giấc mơ bạn không hoàn toàn hiểu hết, nhưng trực giác bạn cảm thấy nó quan trọng, thì hãy hỏi người khác xem họ nghĩ gì. Đừng mong đợi họ sẽ có câu trả lời, mà hãy chú ý đến những ý họ có và xem xem có điều gì hợp lý không. Hãy đọc thêm về các giấc mơ và biết đâu bạn sẽ tìm được điều gì đó giải thích được cho giấc mơ của mình. Tiềm thức của bạn có năng lực tri nhận rất lớn và có thể giúp bạn khám phá chính xác những gì bạn đang tìm kiếm một khi bạn đã rõ về ý định học hỏi của mình.

Một số người có kết quả đáng kinh ngạc ngay khi vừa ươm giấc mơ, trong khi những người khác tìm được đáp án theo cách tinh tế và đa dạng hơn. Bởi vì có những khác biệt cá nhân như vậy đối với quá trình này, nên hãy chuẩn bị tinh thần để thử nghiệm và tìm hiểu xem điều gì là thoải mái, hiệu quả và dễ dàng nhất cho bạn. Một số người may mắn khi nêu lên một chủ đề đang làm họ bận tâm và để cho "nhà máy giấc mơ" sản xuất một giấc mơ cho mình. Tôi thấy rằng câu hỏi đặt ra càng rõ ràng, thì câu trả lời của giấc mơ

càng súc tích. Nếu bạn hay gặp ác mộng, bạn có thể thử yêu cầu các giấc mơ êm dịu hơn và tường minh hơn khi bạn tỉnh dậy. Nhiều sinh viên của tôi có thể có được những giấc mơ đề cập đến các vấn đề tương tự như trong ác mộng của họ, nhưng ít kịch tính và đáng sợ hơn bằng cách đơn giản là yêu cầu được hỗ trợ khi họ chìm vào giấc ngủ. Bạn có thể giảm bớt khả năng trở lại với cơn ác mộng bằng cách gửi cho "nhà máy giấc mơ" của bạn thông điệp: "Này, được rồi, tôi đã chú ý rồi và tôi đang lắng nghe! Bây giờ bạn có thể vui lòng gửi cho tôi những thông tin đó mà không dọa tôi sợ chết khiếp không?" Giấc mơ tiếp theo đó thường được ghi nhận là một cuộc thám hiểm ít kinh dị hơn về cùng chủ đề và cảm xúc.

Đôi khi bạn có thể yêu cầu nhận được hướng dẫn từ giấc mơ, và sau đó nhận ra bạn không thể nhớ chúng. (Nó có xảy ra thật.) Nhưng đừng lo. Không có giới hạn về số lần bạn đặt câu hỏi. Bạn có thể đã có kinh nghiệm tự hỏi phải làm gì với điều gì đó khi bạn đi ngủ, và vào buổi sáng bạn có một cảm giác rất rõ ràng về phương hướng mà mình sẽ thực hiện. Khả năng rất cao là bạn đã xử lý tốt các vấn đề trong giấc mơ của mình, và mặc dù bạn không nhớ lại được các chi tiết một cách có ý thức, bạn sẽ vẫn mang theo trong lòng cảm giác mình đã có câu trả lời. Có một truyền thống lâu đời là "đi ngủ với câu hỏi trong đầu" khi bạn cần đưa ra quyết định. Hầu hết chúng ta bằng trực giác đều biết rằng ta có thể giải quyết vấn đề quan trọng trong lúc nghỉ ngơi và thư giãn tâm trí. Cái khả năng biết được phải làm gì vào buổi sáng không đến từ việc phân loại và kiểm tra lại những gì diễn ra trong giấc mơ của chúng ta. Không phải lúc nào cũng cần nhớ lại giấc mơ nếu bạn thức dậy với một cảm giác mạnh mẽ về sự chắc chắn. Đừng e ngại khi bạn hài lòng với sự hiểu biết của riêng mình.

Cuối cùng, hãy thoải mái yêu cầu các giấc mơ cho bạn thấy bất cứ điều gì bạn cần biết lúc này. Chúng sẽ trả lời, nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn giữ một mối quan hệ hòa hảo giữa tư duy của bạn và "nhà máy giấc mơ". Tôi thường xuyên hỏi xin định hướng về các vấn đề tâm linh và đạo đức, và yêu cầu cho lời khuyên để có thể cống hiến tốt nhất cho các hoạt động chuyên môn của mình. Nếu bạn nhận được một giấc mơ mà không thể giải mã đầy đủ, hãy yêu cầu một giấc mơ khác để làm rõ thông điệp. Điều này cũng tương tự như yêu cầu một tác giả tạo ra nhiều phiên bản trên cùng một chủ đề. Nếu bạn không chắc chắn là mình hiểu, nhưng bạn cảm thấy nó quan trọng, thì hãy nghĩ về nó cho đến khi bạn có được một giấc mơ thật sự có ý nghĩa với mình.

Chương 10Chia sẻ giấc mơ với người khác

N

gày càng có nhiều người trên khắp thế giới dần khám phá ra lợi ích của việc chia sẻ giấc mơ trong các nhóm. Thường có nhiều người liên lạc với tôi để hỏi về cách thức bắt đầu một nhóm giấc mơ, hoặc phải tìm một nhóm như vậy ở đâu. Có thể sau khi đọc sách, bạn sẽ có một cảm giác rằng mình không cô đơn, và rằng việc mình nghĩ giấc mơ quan trọng là hợp lý. Cảm giác được nâng đỡ về tinh thần đó sẽ còn lớn hơn nữa nếu bạn có những người bạn có thể thường xuyên chia sẻ giấc mơ và khám phá ý nghĩa cùng nhau.

Tìm một nhóm phân tích giấc mơ

Ở nhiều thành phố, thông thường họ sẽ có một tờ báo địa phương chuyên biệt tập trung viết về các sự kiện, hoạt động giải trí và tin tức quanh thị trấn. Thường người ta lại không đọc những tờ báo như vậy bởi vì họ hay tìm kiếm những gì thời thượng và có vẻ dành cho đám đông sôi động độc thân. Nhưng hãy đọc thử xem, bạn có thể thấy một danh sách các lớp học, hội thảo, bài giảng và những buổi ra mắt sách. Đây thường là nơi một nhóm phân tích giấc mơ mới được quảng cáo, hoặc một người nào đó trong khu vực của bạn hành nghề phân tích giấc mơ sẽ liệt kê các dịch vụ của họ.

Bạn cũng có thể đến hiệu sách địa phương, nơi có các sự kiện tự hỗ trợ (self-help), phục hồi và phát triển cá nhân. Hãy đọc bảng tin, đọc báo, thậm chí hỏi nhân viên cửa hàng xem họ có biết ai quan tâm đến phân tích giấc mơ trong khu vực của bạn không.

Nếu khu vực của bạn ở có một trường cao đẳng cộng đồng, hãy kiểm tra danh mục các lớp học cho người lớn. Khá nhiều trường cao đẳng cộng đồng hay mở các lớp phân tích giấc mơ và các nhóm bảo trợ vì nhu cầu này đang dần tăng cao trong những năm gần đây. Nếu bạn không thấy có gì thú vị thì hãy thử làm thám tử xem. Hãy gọi thử cho khoa tâm lý học hoặc khoa học xã hội của trường và tìm xem có thông tin gì về ai đó trong khu vực bạn ở có làm việc trên các giấc mơ.

Các trung tâm cộng đồng đôi khi cũng tài trợ cho các nhóm phân tích giấc mơ, và chi phí không đắt. Hãy định kỳ tra cứu danh mục của các nơi này, và nếu họ hiện chưa có lớp, hãy nói với người phụ trách rằng bạn muốn ghi danh chương trình tiếp theo của họ. Nhân viên phụ trách thường lưu một danh sách các giảng viên có trình độ trong hồ sơ và thường sẽ cố gắng thu xếp mở lớp để đáp ứng yêu cầu của cộng đồng.

Nhiều nhà thờ cũng cung cấp các khóa học ngắn hạn về phân tích giấc mơ. Nếu nhà thờ của bạn cởi mở với các chủ đề phát triển cá nhân và khuyến khích các hoạt động nhóm, hãy đề xuất các vị lập kế hoạch hoạt động thêm khóa học về giấc mơ vào lịch trình các sự kiện kế tiếp. Hầu hết các nơi tôi đề cập đều rất xúc động khi có người đề xuất lớp học cho họ, vì vậy tôi khuyến khích bạn mạnh dạn trao đổi về điều mình đang tìm kiếm và nói với bạn bè có sở thích tương tự để họ lưu ý giùm bạn.

Bắt đầu một nhóm phân tích giấc mơ

Nếu bạn không thể tìm thấy gì trong khu vực của mình, hoặc không cảm thấy thoải mái với ý thức hệ hay phương pháp của một nhóm bạn vừa tìm thấy, có lẽ bạn nên bắt đầu một nhóm của riêng mình. Điều này không phải là quá xa vời như bạn nghĩ đâu. Nếu bạn có vài người bạn có cùng sự quan tâm về các giấc mơ, bạn có thể đề xuất một cuộc gặp thường kỳ để thảo luận về chúng. Cái hay của kế hoạch này là bạn có thể quyết định mức độ thường xuyên các bạn muốn gặp nhau, và có nên gặp ở cùng một nơi cố định hay kết hợp xoay tua để mỗi người lần lượt tổ chức gặp mặt ở nhà của mình.

Nhóm phân tích giấc mơ ở nhà đang dần trở nên phổ biến trên khắp thế giới bởi vì nó giống như một gia đình mở rộng, trao cho người ta cơ hội được học hỏi và nghe những quan điểm khác nhau về giấc mơ. Trong hầu hết các trường hợp, các cuộc gặp mặt này không có phí và không có quảng cáo. Hầu hết các nhóm cho phép các thành viên mời những người bạn nghiêm túc tham gia, nhưng khách mời vãng lai thường không được khuyến khích vì các cuộc thảo luận có phần cá nhân. Sau khi đã tập hợp được một nhóm bạn lại với nhau, các bạn nên cùng nhau trao đổi về kỳ vọng và sở thích của thành viên trong nhóm để mọi người bước đầu hiểu nhau và cảm thấy thoải mái.

Nếu bạn đang tham gia một nhóm hỗ trợ hay thảo luận lúc này, bạn có thể đề nghị với họ bổ sung thêm thảo luận về giấc mơ cho phong phú hoạt động. Tôi

thường được các nhóm mời đến dạy về giấc mơ trong vài tuần để họ có thể thêm hoạt động phân tích giấc mơ vào các cuộc thảo luận trong tương lai.

Nếu bạn không có đủ số người có chung sở thích phân tích giấc mơ, hãy cân nhắc việc khởi động một nhóm thông qua trường học, nhà thờ, câu lạc bộ hoặc trung tâm cộng đồng. Bằng cách tình nguyện phối hợp và phục vụ cho một nhóm phân tích giấc mơ trong vài tuần, bạn có thể gặp những người có hứng thú với giấc mơ và tìm đủ người quen để tiếp tục với một nhóm nhỏ hơn. Mặc dù điều này nghe có vẻ vất vả hay kỳ lạ, nhưng lợi ích từ việc có một nhóm để chia sẻ giấc mơ thật sự không ít. Đặc biệt nếu bạn là một người có những giấc mơ sống động, bạn sẽ thấy rằng có một diễn đàn để thảo luận giấc mơ là rất có lợi và là nguồn cảm hứng tuyệt vời để cân bằng cuộc sống.

Các đề xuất về chia sẻ giấc mơ trong nhóm

Có nhiều cách khác nhau để làm việc với các giấc mơ, xử lý cảm xúc chúng khuấy lên và thăm dò các lớp hình ảnh mà chúng thể hiện. Dưới đây là một vài hướng dẫn tổng quát có vẻ phổ biến trên toàn thế giới:

• *Tìm hiểu xem thành viên nào mong muốn chia sẻ giấc mơ trong cuộc gặp.* Nếu có quá nhiều giấc mơ cần phân tích, hãy tìm xem nhu cầu của ai là khẩn cấp nhất và ai cảm thấy rằng họ cần được nhóm giúp đỡ nhất. Lý tưởng là các thành viên có thể lần lượt chia sẻ giấc mơ của mình, nhưng hầu hết mọi người đều cảm thấy thoải mái nếu cần phải dành thời gian cho ai đó nhiều hơn một chút, miễn là không có ai lợi dụng sự linh hoạt này.

• *Khi một người sắp chia sẻ giấc mơ, hãy hỏi trước nếu có bất kỳ thông tin cơ bản nào mà nhóm nên biết trước khi họ lắng nghe.* Trừ phi câu hỏi này được hỏi trước, mọi người thường có xu hướng quên chia sẻ thông tin liên quan cho đến khi bạn đã phân tích giấc mơ được một thời gian. Nếu người nằm mơ nhận được cú điện thoại của anh rể để đòi tiền, và đêm đó đã mơ về những gã lừa đảo, thì điều này có thể liên quan đến cuộc nói chuyện đó.

• *Để cho người nằm mơ kể lại giấc mơ đầy đủ trước khi đặt câu hỏi.* Bạn sẽ muốn người nằm mơ cảm thấy và "ở trong" giấc mơ một lần nữa trong quá trình kể. Nếu bạn bối rối bởi sự thay đổi bối cảnh và thắc mắc "Tòa nhà gì cơ?" giữa câu chuyện, sự liên kết sẽ bị đứt đoạn. Phần còn lại của câu chuyện sẽ có vẻ tẻ nhạt, có sự can thiệp của ý thức và thiếu sự kết nối chủ quan vốn

có thể giúp công việc của nhóm được chính xác. Hãy giữ im lặng và ghi lại các thắc mắc, bạn sẽ có thể làm rõ sau đó.

• *Hướng các câu hỏi đầu tiên đến các khía cạnh của giấc mơ cần được làm rõ.* Trước khi cố giải mã một giấc mơ, hãy chắc chắn rằng bạn đã rõ ràng về những gì đã xảy ra. Nếu người nằm mơ đang treo lộn ngược, sinh con hoặc bay bằng cách vỗ cánh tay, phải chắc rằng bạn đã có trong đầu một hình dung giống với của người nằm mơ trước khi tiếp tục.

• *Hỏi về cảm xúc và trải nghiệm trong giấc mơ trước khi nhảy đến những câu hỏi về cuộc sống thực.* Ngay cả khi bạn cảm thấy chắc chắn bạn biết giấc mơ là gì, hãy đợi một lúc để nhóm khám phá thêm về giấc mơ và xác định những điều trông có vẻ bí ẩn. Nếu giấc mơ xuất hiện một con ma cà rồng đen tối, bạn có thể hỏi xem đây là một con ma cà rồng đáng sợ hay quyến rũ. Những sự làm rõ này rất quan trọng và có thể bị bỏ qua nếu bạn không mời người nằm mơ làm sáng tỏ chúng.

• *Hỏi xem người nằm mơ có đưa ra bất kỳ liên tưởng hay giải thích nào về giấc mơ của họ hay không.* Câu hỏi này nên được hỏi ngay sau khi giấc mơ được chia sẻ, tuy nhiên, theo tôi, nó là tín hiệu cho thấy giai đoạn giải thích đã bắt đầu. Nếu mọi người chưa thấy tường minh với giấc mơ, lúc ấy bạn có thể mời vài người đưa ra một số lý giải tóm tắt, còn những người khác vẫn có thể tiếp tục hỏi, “Tay súng ấy đến từ đâu?” Khi ai đó chia sẻ một giấc mơ và câu chuyện của họ mà kéo theo một sự im lặng kéo dài, đây có thể là thời điểm lý tưởng để hỏi xem họ có bất kỳ suy nghĩ lắng đọng nào về giấc mơ đã có không. Tôi thường xuyên hỏi, “Bạn đã hiểu được giấc mơ này tới đâu rồi, bạn có bất kỳ liên tưởng nào không?” Hoặc “Bạn có suy nghĩ gì về giấc mơ này cho đến nay?” Sẽ có ích nếu hỏi câu này sớm bởi vì nhiều người e thẹn khi phải trình bày suy nghĩ về giấc mơ của mình. Thông thường các quan sát có được khi trả lời cho câu hỏi này không hoàn toàn giống như những diễn giải xuất hiện cuối cùng. Nhưng bất cứ điều gì người nằm mơ nói ở đây đều có liên quan, bởi vì đây là những suy nghĩ và cảm xúc được xúc tác bởi giấc mơ.

• *Để cho người nằm mơ duy trì kiểm soát tiến trình.* Đôi khi phân tích giấc mơ thú vị quá đến nỗi mọi người hào hứng đưa ra các lý giải liên tục mà bỏ qua một thực tế rành rành là người nằm mơ không đồng ý. Mặc dù vẫn có khả năng rằng bạn mơ hồ về ý nghĩa của giấc mơ nhiều đến mức bạn không

nhận ra nó khi được mọi người gợi ý, tuy vậy, quan sát của tôi là khi một người nằm mơ cảm thấy cả nhóm hay một lời giải thích nào đó đã lạc đường, họ thường đúng. Hãy sử dụng các phản ứng của người nằm mơ để điều chỉnh và tôn trọng họ tuyệt đối. Đừng kết luận rằng người nằm mơ phủ nhận hoặc không muốn nghe sự thật. Nếu bạn tiến vào một lãnh địa mà nó không có ý nghĩa với người nằm mơ nhưng kích hoạt gì đó trong bạn, thì điều ấy nghĩa là bạn đồng hóa mình vào phần đấy của giấc mơ. Chuyện này khá phổ biến trong làm việc nhóm, và khi nó xảy ra, chỉ cần thừa nhận điều đó bằng cách nói rằng: “Có lẽ tôi đang phóng chiếu các vấn đề của riêng tôi ở đây, bởi vì tôi có liên hệ với một số phần trong giấc mơ này.” Sự thừa nhận này rất kỳ diệu. Nó giúp nhóm quay trở lại với các tìm hiểu có lợi hơn, và nó khuyến khích tất cả các thành viên trong nhóm phải thành thật với khuynh hướng phóng chiếu của mình và giá trị của chúng lên quá trình phân tích.

• *Sử dụng tương phản để xác định quan điểm.* Các trải nghiệm trong giấc mơ của ta có thể trở nên mơ hồ cho đến khi có ai đó đưa ra lời giải thích mâu thuẫn với kinh nghiệm của mình. Vì lý do này, sẽ dễ dàng hơn để gợi ra các chi tiết từ người nằm mơ bằng cách nêu lên những cảm giác ngớ ngẩn hoặc trái ngược với họ. Người nằm mơ thấy một con nhện lông trên giường ngủ có thể nhún vai và nói, “Chỉ là nó đã ở đó thôi.” khi được hỏi. Bạn có thể ngồi suy đoán cảm giác người nằm mơ cả ngày, nhưng nếu bạn hỏi: “Bạn có muốn chơi với con nhện không?” Có lẽ họ sẽ kết nối với cảm xúc của mình và cãi lại, “Trời đất, không! Tôi muốn giết nó nhưng tôi đã sợ tới tê liệt luôn.” Nghe có vẻ ngớ ngẩn khi điều tra một điều bí ẩn bằng cách đặt câu hỏi mà bạn tin là sai, nhưng đây là một cách tuyệt vời để người nằm mơ khám phá và diễn đạt cảm xúc mà không mất quá nhiều thời gian đặt câu hỏi hoặc làm cho họ cảm thấy khó chịu khi yêu cầu họ kể cụ thể hơn.

• *Ý thức rằng người nằm mơ đang ở trong tình trạng đặc biệt khi chia sẻ.* Khi đang trong quá trình phân tích giấc mơ theo nhóm, người nằm mơ ở trong một trạng thái ý thức bị biến đổi. Trông họ có thể bình thường, nhưng thật ra họ chỉ đang có một nửa ở trong phòng với bạn và một nửa trong giấc mơ. Điều này làm cho họ rất dễ bị tổn thương, đôi khi đầy cảm xúc, và dễ dàng lạc lối giữa những cuộc tranh luận lan nhanh như lửa. Họ cần được đặt câu hỏi hơn là được chỉ bảo về giấc mơ của họ, và họ cần được gợi ý thường xuyên bằng những câu hỏi cho phép họ thấy được các chi tiết nhỏ hoặc xác định trải nghiệm của mình. Những câu hỏi triết học nặng nề hoặc viện dẫn

các lý thuyết cao xa sẽ không có ý nghĩa nhiều vào thời điểm này. Người nằm mơ nên được coi là người biết rõ nhất về mục tiêu mà nhóm đang hướng tới.

• *Tạm hoãn tốc độ và kềm chế phong cách trò chuyện của bạn.* Khi bạn đặt một câu hỏi cho người nằm mơ hay một thành viên khác của nhóm, thường sẽ mất một lúc họ mới có thể đưa ra câu trả lời. Hãy kiên nhẫn dành thời gian cho họ tìm thông tin và diễn tả thành lời. Khi một cuộc khám phá giấc mơ đang trong đà, với một số người thì thật là sốt ruột khi phải chờ đợi. Nhưng điều này có tính sống còn. Khi một câu hỏi được đặt ra cho người nằm mơ, hãy chờ đợi. Hãy để họ trả lời. Đừng nhảy vào. Cách này hoàn toàn khác lúc tán gẫu với bạn bè, nơi bạn có thể cắt lời bạn mình hay thoải mái buột miệng những ý tưởng bất chợt nảy ra. Bởi vì phân tích giấc mơ có thể rất riêng tư và cá nhân, nhiều người thấy mình dễ dàng sa vào lối giao tiếp có phần suồng sã vì họ cảm thấy gần gũi và quan tâm đến các thành viên trong nhóm. Bằng cách trông chừng xu hướng này, bạn có thể ngăn nó không làm cho người nằm mơ, vốn cần những khoảng tạm dừng trong quá trình thu nhận thông tin, bị đánh lạc hướng.

• *Khi bạn cảm thấy cuộc thảo luận gần đi đến kết thúc, hãy đề nghị người nằm mơ hoặc cả nhóm nêu lên một số nội kiến hữu ích đã gặt hái được.* Có đôi lúc, ngay cả khi quá trình phân tích giấc mơ chỉ đạt được một phần, nhưng sau tất cả những gì có thể làm trong buổi này, bạn vẫn có thể nhận được những điều vô cùng hữu ích.

• *Theo dõi phân bố thời gian hợp lý, hoặc phân công một người nào đó trước mỗi buổi giữ nhiệm vụ điều phối thời gian đồng đều cho các ca.* Có một số nhóm đặt hẹn giờ cho mỗi giấc mơ, khoảng từ 15 phút đến nửa giờ. Vài nhóm khá nghiêm ngặt về thời gian, những nhóm khác lại thích thảo luận rốt ráo từng giấc mơ cho đến khi họ cảm thấy hài lòng về cách giải thích.

• *Hãy cho người chia sẻ giấc mơ thời gian nói cảm ơn, ghi nhận những gì họ đã học được và đóng lại cuộc thảo luận về giấc mơ của họ.* Theo một cách nào đó thì phân tích giấc mơ cũng giống như khiêu vũ. Người nằm mơ đưa ra lời mời bằng cách chia sẻ giấc mơ và rồi cả nhóm cùng hòa vào khám phá. Khi quá trình này đến lúc phát huy tác dụng hoặc hết thời gian cho phép, giấc mơ sau đó sẽ được trả lại cho chủ sở hữu của nó. Bằng cách cho phép người nằm mơ nói lời cuối cùng và đóng lại việc thảo luận giấc mơ của mình, đó là một cách để họ thu hồi quyền sở hữu trải nghiệm và phát biểu thành lời các ý

có lợi hoặc gợi nhiều suy nghĩ trong quá trình phân tích. Ngay cả khi họ chỉ nói, "Chà, điều đó cho tôi rất nhiều suy nghĩ, tôi vui vì chúng ta đã làm việc này", họ đã lấy trở lại quyền làm chủ và thu nhận trải nghiệm. Điều này không có nghĩa là chỉ có người chia sẻ giấc mơ mới biết khi nào là kết thúc. Thông thường nhóm sẽ nhận thấy giấc mơ đã được giải quyết hoặc công việc đã hoàn thành trong buổi này. Bằng cách làm cho định dạng này trở thành thông lệ của phong cách nhóm, nó cũng cho phép người nằm mơ đóng cuộc thảo luận nếu cảm thấy mệt mỏi, không thể tiếp tục vì bất kỳ lý do gì, hoặc giả họ đã tạo được kết nối và muốn suy nghĩ thêm một mình thay vì đưa vào thảo luận nhóm.

Các chi tiết làm thế nào để nhóm hoạt động tốt nhất, cũng như nhu cầu của các thành viên sẽ xuất hiện tự nhiên theo thời gian. Ban đầu sẽ rất hữu ích khi có thêm quy tắc và hướng dẫn tại chỗ. Bạn càng gặp nhóm nhiều hơn thì các nguyên tắc chính thức càng ít cần thiết hơn, vì hiệu quả của quá trình và trải nghiệm dễ chịu của các thành viên trở thành thước đo cho những gì là tốt nhất cho bạn.

Giúp bạn bè và gia đình phân tích giấc mơ

Nếu bạn tham gia làm việc với nhóm phân tích giấc mơ, hoặc nói với nhiều người về sự quan tâm của bạn đến những giấc mơ, bạn sẽ sớm được gọi là chuyên gia về giấc mơ không chính thức trong gia đình, xã hội hoặc tại nơi làm việc. Mọi người sẽ kể bạn nghe giấc mơ của họ trong những tình huống lạ lùng, hỏi bạn các câu hỏi trong những buổi tiệc và muốn bạn phân tích giấc mơ cho họ khi họ gặp bạn ở quầy nước. Sự khát khao có ai đó lắng nghe một giấc mơ sống động của mình là rất mãnh liệt, và khao khát kết nối với ý nghĩa của một giấc mơ vừa hấp dẫn vừa tự nhiên. Không nên để những cách không thích hợp và đôi khi ngớ ngẩn mà mọi người phản ứng với nhu cầu này làm nản lòng hoặc gây rắc rối cho bạn. Văn hóa hiện đại gần đây đã có một số tín hiệu cởi mở với việc thảo luận về giấc mơ, nhiều người lại muốn có được câu trả lời ngay mà không hề biết cách đặt câu hỏi. Sau đây là một số gợi ý giúp bạn đối phó với hiện tượng này nếu nó xảy ra.

• *Giấc mơ tự nó đã là một phần thưởng*. Đối với hầu hết mọi người, kể về giấc mơ của họ cho một ai đó thực sự muốn nghe, cảm giác rất diệu kỳ. Lắng nghe với sự hứng thú là một món quà mà bạn có thể dễ dàng trao cho người khác ngay cả khi không ai trong hai bạn nói một lời nào về ý nghĩa giấc mơ.

Sẽ rất kỳ khôi khi nghe kể về một giấc mơ rõ ràng là rất quan trọng, rồi nghe người chủ giấc mơ phán rằng ấy là tại trăng rằm hay là do món cay họ vừa ăn. Thế nhưng, khi một giấc mơ vừa được kể lại kéo theo ngay một lý giải chẳng liên quan tí gì, điều ấy nghĩa là bạn vừa được ngầm báo cho hay, người này không muốn biết giấc mơ của họ có nghĩa gì đâu, họ chỉ muốn kể nó ra thôi. Tốt nhất là nên tôn trọng tín hiệu của người đó và cảm ơn họ đã chia sẻ một giấc mơ tuyệt vời với bạn. Lần sau, nếu người này có một giấc mơ khác làm họ kích động nữa, thì có thể họ sẽ muốn tìm hiểu thêm, nhưng không phải lúc này. Khi nhiều người biết đến bạn như một người sẵn lòng lắng nghe và nghiên cứu giấc mơ, bạn sẽ có thể khuyến khích người quen bắt đầu suy nghĩ về giấc mơ của họ theo cách khác đi, bất kể bạn có thuyết phục họ hay không.

• *Đừng vội hăm hở đưa ra lý giải.* Bạn có thể cảm thấy rất muốn được chỉ ra điều gì đó về một giấc mơ mà bạn thấy quen thuộc hoặc quá hiển nhiên. Nhưng trừ phi người chủ giấc mơ yêu cầu bạn làm như vậy, không thì ý kiến của bạn chính là một sự xâm phạm riêng tư. Khi ai đó kể cho bạn nghe một giấc mơ, họ thường không nghĩ rằng bạn sẽ nhìn thấy ở đó các chi tiết về quá khứ, đời sống chăn gối, những nỗi bất an hay các suy tư thầm kín của họ. Họ chỉ nghĩ rằng họ đang chia sẻ cho bạn một giấc mơ kỳ lạ và lập dị. Vì thế, việc bạn nhảy vào phân tích ý nghĩa mình cảm nhận được là một hành động vi phạm cam kết giữ bí mật bất thành văn mà bạn có với người khác, người chưa bao giờ đồng ý thảo luận nội dung giấc mơ sâu đến mức ấy. Khi ai đó chia sẻ một giấc mơ, hãy cảm ơn và bình luận về sự sống động, tính sáng tạo, hoặc một số đặc điểm khách quan khác của giấc mơ. Chỉ vậy thôi đã là một món quà chu đáo dành cho họ, hãy tôn trọng cuộc trao đổi bạn đã có, cũng như tạo điều kiện đóng lại cuộc thảo luận hoặc giúp họ thoải mái hỏi suy nghĩ của bạn về giấc mơ.

• *Trả lời thận trọng và nhẹ nhàng đối với yêu cầu phân tích.* Khi ai đó thực sự muốn tìm hiểu ý nghĩa của một giấc mơ, họ sẽ lộ ra một số dấu hiệu cho thấy mối quan tâm thực sự, mời gọi bạn khám phá và sẵn sàng học hỏi. Nếu không có những dấu hiệu này, thì có thể chắc rằng sự quan tâm của họ chỉ dừng ở mức tò mò, tìm cớ nói chuyện, hoặc thậm chí là trêu chọc. Trong trường hợp đó, câu trả lời của bạn phải phù hợp với tính chất giao tiếp của cuộc trò chuyện đó, để có thể từ chối một cách lịch sự, thân thiện và đôi lúc nồng ấm khi cần.

Đây là dấu hiệu cho một câu hỏi nghiêm túc hơn:

º Người nằm mơ và bạn thường trò chuyện riêng với nhau, hoặc hai người đã đạt đến mức độ có thể nói những chuyện khá riêng tư.

º Có đủ thời gian cho cuộc trò chuyện để kéo dài ít nhất vài phút.

º Môi trường xung quanh thuận lợi cho trao đổi: Bạn có thể ngồi thoải mái, tiếp xúc mắt, và nghe mà không gặp trở ngại gì.

º Người nằm mơ có thể chính thức hỏi bạn xem liệu bạn có thời gian để thảo luận về một giấc mơ của họ không. Khi bạn đồng ý, họ sẽ kể về giấc mơ hoặc đưa ra câu hỏi của họ. (Lời hỏi xin ngắn gọn này là dấu hiệu quan trọng duy nhất cho thấy họ thật sự quan tâm đến giấc mơ.)

º Khi bạn bắt đầu nói về giấc mơ của họ, người đó sẽ nhìn bạn và lắng nghe. Nếu họ nhìn đi chỗ khác, ngắt lời, hoặc quát tháo ai đó trong phòng, họ có thể không hoàn toàn quan tâm hoặc sẵn sàng xem xét giấc mơ lắm đâu. Nhiều người không ý thức được là mình không muốn dây dưa vào một giấc mơ cho đến khi có ai đó đề cập đến nó với sự nghiêm túc và nội kiến sâu sắc. Nếu người đó muốn rút lui, hãy để họ làm như vậy một cách duyên dáng và đừng cảm thấy bị xúc phạm.

º Một người có thể kể cho bạn nghe một giấc mơ, và hỏi rằng liệu nó có hàm chứa một điều gì đó cụ thể mà họ đang lo lắng hay không. Trong hầu hết các trường hợp, điều này cho thấy họ đã nghĩ về giấc mơ đủ để bắt đầu thử tìm hiểu ý nghĩa của nó, và đang trong quá trình xem xét cũng như loại bỏ các khả năng. Nên trấn an họ về mối lo này và bình luận ngắn gọn nếu bạn có ý tưởng nào đó về giấc mơ.

º Nếu ai đó kể cho bạn nghe một giấc mơ và sau đó hỏi, “Tại sao tôi lại mơ thấy một thứ như vậy?” Nhiều khả năng là họ thật sự quan tâm đến câu trả lời.

º Thông thường khi ai đó thực sự quan tâm đến việc tìm hiểu một giấc mơ, thì một vài trong số các dấu hiệu nổi bật trên, nếu không muốn nói là tất cả, sẽ xuất hiện. Nếu ai đó hỏi bạn về một giấc mơ trong một hoàn cảnh không cho phép bạn thảo luận về nó, có thể khá chắc rằng họ không thực sự muốn biết

về nó. Điều này đúng ngay cả khi họ yêu cầu bạn giải thích giấc mơ cho họ. Họ đã chọn bối cảnh bất khả thi, trong khi đồng thời lại yêu cầu giúp đỡ. Bạn càng khéo léo xử lý những tình huống này bao nhiêu, bạn càng quản lý thời gian của mình tốt hơn bấy nhiêu, và sự nghiêm túc khám phá giấc mơ của bạn sẽ ít bị nhiễm bẩn bởi lời pha trò không hợp lúc hay những cuộc gặp gỡ vô thưởng vô phạt.

Đưa ra các lý giải và đề xuất tổng quát

Mọi người có xu hướng nghĩ rằng các giấc mơ được diễn giải theo kiểu bói lá trà hay bói toán nói chung. Họ có thể kể lại một giấc mơ với hy vọng rõ rành rành trên mặt rằng bạn sẽ giải thích toàn bộ và làm sáng tỏ tương lai của họ. Đừng cảm thấy mình có nghĩa vụ phải đáp ứng những mong đợi đó. Bạn có thể giúp họ bằng cách chia sẻ kinh nghiệm trước đây của mình với các giấc mơ hoặc hình ảnh tương tự nếu bạn có, hoặc bằng cách gợi ý làm thế nào để khám phá một biểu tượng và khám phá những mối liên hệ của họ với nó. Nếu bạn có một ý tưởng đủ mạnh về một giấc mơ và họ có vẻ như đã sẵn sàng và đủ quan tâm để lắng nghe, thì hãy chia sẻ ý tưởng của bạn. Cách này đủ mạnh và đủ xác đáng để cảnh báo họ rằng đây chỉ là trải nghiệm của riêng bạn và nếu nó đúng, nó sẽ gợi cho họ nhớ về điều gì đó hoặc ăn khớp với một trải nghiệm nào đấy của họ. Chuyện này là lẽ thường thôi, ai cũng sẽ hiểu nguyên tắc này khi họ được chỉ cho thấy. Nếu bạn làm theo kế sách này, bạn đã trả lời được câu hỏi của họ, trao cho họ cách đọc hiểu giấc mơ, và luyện cho họ cách đánh giá những điều bạn nói. Các bình luận phổ quát (hơn là đặc hiệu) dường như giúp người ta tự nhận ra sự tương đồng trong trải nghiệm của họ, cũng như tự họ có thể bắc cầu nối những nội dung trong mơ với đời sống khi thức của mình. Điều này hiệu quả hơn nhiều so với việc cố gắng "đoán" về phần đời mà họ có thể đã trải qua, hoặc để cung cấp một lời giải thích có chiều sâu ngay tại chỗ.

Hãy can đảm – Đừng e ngại

Đừng ngần ngại tham gia các thảo luận về giấc mơ hoặc giúp đỡ những người có vẻ thật lòng khám phá. Chừng nào bạn còn thẳng thắn với mọi người rằng bản chất của việc phân tích giấc mơ là khám phá, và khuyến khích người khác rút ra các kết luận của riêng họ, bạn đang đi đúng hướng. Bạn sẽ có một vài cuộc trò chuyện kỳ cục, rồi bạn sẽ biết ai trong số đồng nghiệp và người thân của bạn chưa sẵn sàng thảo luận về giấc mơ. Một số người cảm thấy chủ

đề này đặc biệt kỳ quặc, và thậm chí gây sốc. Đừng cảm thấy mình có nghĩa vụ phải thay đổi hoặc giáo dục những người không quan tâm. Hãy tập trung vào những người có hứng thú tìm tòi về chủ đề này. Bằng cách thảo luận và khuyến khích người khác nối kết với tâm trí khi mơ, bạn đang giúp đỡ mọi người xung quanh. Các sự thật mà giấc mơ của chúng ta chứa đựng đều có khuynh hướng xuất hiện khi ta mở lòng mình về phía chúng. Kỹ thuật giải mã giấc mơ chỉ là một phần nhỏ rất dễ học được so với việc ta cho phép chính mình và người khác cùng nhau khám phá quan cảnh tuyệt vời này.

Thời điểm vàng cho việc hỏi xin giúp đỡ đặc biệt từ các giấc mơ

• Khi bạn có cảm xúc lẫn lộn về một mối quan hệ và muốn mọi sự rõ ràng hơn.

• Khi nỗ lực hoàn thành mục tiêu của bạn không thành công dù bạn có cố gắng ra sao.

• Khi lẽ ra bạn nên muốn một thứ, nhưng cảm thấy bị hút về một thứ khác hơn.

• Khi bạn băn khoăn vì sao phản ứng của bạn với một sự kiện nhỏ lại mạnh mẽ một cách bất thường.

• Khi bạn cần hiểu làm thế nào để quên đi một người nào đó.

• Khi bạn cần xem xét một vấn đề từ góc độ cao hơn nhưng không chắc chắn làm thế nào để đạt được điều đó.

• Khi bạn cảm thấy dường như mình biết câu trả lời, nhưng lại không rõ nó là gì.

Chương 11Từ đây ta đi đâu

K

hi bạn tiếp tục nhớ lại và phân tích giấc mơ thường xuyên, bạn sẽ thấy càng ngày giấc mơ và ý nghĩa của nó càng rõ ràng với bạn. Ngay cả khi bạn “biết” giấc mơ có nghĩa là gì, bạn vẫn có thể học hỏi được nhiều hơn bằng cách ghi lại. Bạn càng có nhiều kinh nghiệm với ngôn ngữ của giấc mơ, bạn càng mất ít thời gian khi giải thích.

Hành động ghi lại hoặc chia sẻ một giấc mơ đôi khi làm cho ý nghĩa của nó trở nên rõ ràng. Nếu mối quan tâm của bạn về giấc mơ có dao động thì cũng là điều bình thường thôi. Sẽ có lúc người ta trở nên bận rộn và lãng quên hoặc rời xa thói quen phân tích giấc mơ trong một thời gian. Đừng lo lắng hoặc mặc cảm tội lỗi nếu bạn quan sát thấy điều này trong chính mình. Thời gian có thể nâng cao khả năng thấu hiểu giấc mơ của bạn, ngay cả khi bạn đã bỏ lơ chúng một lúc.

Nếu bạn đang trải qua một bước ngoặt nào đó như ly hôn, thay đổi công việc, thời kỳ phát triển cá nhân mạnh mẽ hoặc đang xử lý một mất mát nào đấy, thì bạn có thể đặc biệt được lợi từ thói quen phân tích giấc mơ thường xuyên. Những giấc mơ làm việc rất hiệu quả để giúp bạn điều đình các thách thức hoặc bẫy rập của cuộc sống. Nếu bạn trải qua một thời gian khó khăn hoặc hoang mang, bạn sẽ được trợ giúp và nâng đỡ rất nhiều nếu bạn có thể dành thời gian để tham gia vào các quá trình chuyển hóa nội tâm của mình.

Giấc mơ giúp giải quyết những khác biệt “không giải quyết được”

Một sự khác biệt giữa trạng thái mơ và tỉnh là trong giấc mơ, khuôn mẫu của các mặt đối lập không còn đúng nữa. Bạn có thể ở trong một căn phòng và đồng thời ở trong một phòng khác. Bạn có thể là nam lẫn nữ. Bạn có thể là bất kỳ chủng tộc nào – bạn có thể bay, bơi, và đi bộ. Bạn có thể nói chuyện với ai đó, và sau đó trở thành người đang lắng nghe bạn. Các ranh giới, sự phân tách, và tư duy đen – trắng định khung quá nhiều kinh nghiệm khi thức của chúng ta giờ đây bị “treo giò” (hoặc được trình bày như là trạng thái ảo) trong giấc mơ.

Tôi tin rằng phần lớn những căng thẳng và đau đớn mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống liên quan đến sự cố chấp của ta khi cho thứ này là "tốt" hay "xấu", theo cách này hay cách khác. Tôi không có ý cho rằng những kiểu đánh giá ấy là không chính xác, nhưng quá trình mã hóa kinh nghiệm và nhận thức theo cách này là một cách suy nghĩ tạo ra căng thẳng, đau đớn, và hoang mang. Bằng cách xem thế giới của chúng ta là những phần đối lập, chúng ta đã hạn chế các khả năng kết nối và lúc nào cũng đảm bảo điều ấy vì các món lợi thu về, chúng ta sẽ cảm thấy mất mát. Nhiều tôn giáo lớn trên thế giới, và bây giờ là một số phương pháp trị liệu hiện đại đã dạy các học viên tuân theo lộ trình luyện tập giúp có được những khoảnh khắc "trỗi vượt", trong đó sự tách biệt giữa các sự vật được công nhận là ảo tưởng, và thúc đẩy cảm giác được chữa lành, hài hòa, hợp nhất và kết nối.

Có lẽ một trong các chức năng của giấc mơ là cung cấp trải nghiệm mỗi đêm, trong đó những quy tắc cứng nhắc về sự tồn tại của ta trong cuộc sống thực bị đình chỉ. Cầu nối được hình thành giữa niềm tin này và niềm tin khác, cái tôi khả dĩ và cái tôi khác, giữa con người và động vật, và giữa những gì chúng ta khái niệm hóa là sống và chết. Có thể chúng ta cần thời gian nghỉ ngơi này sau những khác biệt và đánh giá – thật ra, sự kỳ quặc trong giấc mơ của ta là một cách điều trị tinh thần – sức khỏe có mục đích giúp chúng ta chịu đựng sự phân tách rõ rệt mà chúng ta trải nghiệm trong ngày.

Làm việc với các giấc mơ sẽ giúp bạn nhìn thấy mối liên hệ giữa những thứ trong cuộc sống thực của bạn. Bạn sẽ thấu hiểu lý do tại sao mọi người làm những điều họ làm, và bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn với sự đa dạng và khác biệt của mọi người, ở những người khác cũng như trong chính bản thân bạn.

Bạn sẽ có "bản năng" hoặc trực giác tốt hơn

Sau một thời gian, những người có thói quen làm việc với những giấc mơ dường như phát triển năng lực trực giác rất lớn. Đơn giản là một phần trực giác cho phép bạn lắng nghe những gì bạn cho là đúng, ngay cả khi bạn không có bằng chứng cho nó. Bởi vì có nhiều thông tin xuất hiện trong giấc mơ hơn bạn có thể nhận thức, nên bạn sẽ có quyền truy cập nhiều thông tin hơn bạn sở hữu trước khi bạn khám phá những giấc mơ của mình. Thông tin bổ sung này có thể làm bạn quá tải trong khi thức, cũng như khiến bạn khó tập trung để hoàn thành mọi việc. Tuy nhiên, trong khi ngủ, các khối thông tin có liên quan được kết hợp vào tình tiết và trải nghiệm trong mơ, do đó

theo một nghĩa nào đó, bạn sẽ nhận được thông tin nhiều hơn bạn tưởng. Đôi khi những phát hiện trong các giấc mơ của bạn sẽ trở nên đáng kinh ngạc và chính xác đến mức có vẻ như chúng đến từ một nguồn bên ngoài. Khi thời gian trôi qua, bạn sẽ phát triển một “cảm giác” đối với những thông tin được tiết lộ và sẽ tiếp nhận chúng như những sự kiện kỳ diệu, nhưng không phải bất thường.

Bạn sẽ nhận ra biệt tài, năng lực và sức mạnh cá nhân của bạn ở mức độ cao hơn

Đối với nhiều người, trưởng thành là một hành trình đầy chướng ngại vật giữ cho họ bận rộn đủ để không vuột mất cơ hội hay làm ra quyết định sai lầm. Cuộc sống ngày càng sôi động, với áp lực chất đống và thay đổi như vũ bão. Thường chỉ sau khi trải qua một vài đoạn đời và trải nghiệm đủ, chúng ta mới nhận thức được nỗi đau của tiềm năng chưa được sử dụng, hoặc các khao khát thầm kín cho những hoạt động đã bị phớt lờ bởi vì chúng có vẻ không thực tế hoặc không có phần thưởng hữu hình. Đó là một cú sốc khi nhiều người nhận ra rằng mặc dù họ đã ngừng viết, vẽ tranh, khiêu vũ, hoặc diễn xuất nhiều năm trước, tâm trí của họ vẫn nhớ và coi những món quà này là quan trọng. Một thư ký khi còn trẻ đã không xoay xở được để vào đại học có thể mơ thấy một cuộc trò chuyện dài với Albert Einstein khuyến khích cô ấy ghi danh lớp buổi tối. Một cựu vận động viên quá cân nay đã là một luật sư thành công có thể mơ đến việc dẫn dắt các lớp thể dục dụng cụ và cảm thấy sung sức trở lại. Một nhà văn mới nổi có thể mơ thấy mình chăm sóc một tác giả bị bệnh đến khi khỏe lại. Ai đó mong muốn học tập để trở thành mục sư có thể mơ thấy đi dạo với Billy Graham[1].

[1] Mục sư William Franklin Graham, Jr. KBE, (1918 – 2018), là nhà truyền bá phúc âm (evangelist), và là một trong những nhà lãnh đạo có nhiều ảnh hưởng nhất của phong trào Tin Lành. Nguồn: Wikipedia.

Nếu bạn mơ thấy một người nào đó nổi danh vì sự nghiệp, tài năng hoặc sự đóng góp của họ, và bạn không biết bất cứ ai trong cuộc sống thực nhắc bạn về người nổi tiếng này, rất có khả năng họ đại diện cho tài năng đó trong bạn. Điều này không có nghĩa là bạn nên bán nhà rồi chuyển đến một hòn đảo để trở thành họa sĩ – nhưng có thể bạn sẽ cân bằng, khỏe mạnh hơn, và cảm giác thiếu thốn không thể gọi tên ám ảnh bạn sẽ được xóa nhòa bằng cách cho

phép các khía cạnh ấy của bản thân trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống khi thức. Nếu người nổi tiếng trong giấc mơ bị thương, chết, hoặc đói, có thể muốn cho bạn biết rằng bạn đang có tất cả, nhưng lại đang giết chết khía cạnh đó của chính mình. Tuy nhiên, không bao giờ là quá muộn. Bạn có thể, dễ dàng hơn bạn nghĩ, kết hợp vào cuộc sống thực của bạn các loại hoạt động có thể kích thích và làm sống động phần ấy trong mình. Một điểm cần nhớ: Nếu bạn thấy chính mình đang băn khoăn về mong muốn từ đáy lòng mình rằng có nên hay không, thì hãy mở rộng các khả năng lựa chọn của mình ra. Bạn không cần phải hoàn toàn từ chối ước muốn sâu xa nhất cũng như không phải từ bỏ công việc của mình để bắt đầu việc kinh doanh. Bạn có thể ở nguyên đó và chỉ cần nhón chân xuống nước, cho chính mình những trải nghiệm bạn khao khát mà không cần phá hủy cách sống hiện tại.

Nếu bạn có khuynh hướng nghi ngờ sức mạnh hoặc tự giới hạn bản thân, những giấc mơ sẽ xuất hiện để cho bạn thấy một ánh sáng đầy năng lực và mạnh mẽ hơn. Quyền lực là một vấn đề nhạy cảm. Đó dường như là thứ tất cả chúng ta đều mong muốn, nhưng đồng thời ta cũng phủ nhận sự tồn tại một nội lực bên trong mình. Theo một nghĩa nào đó, chúng ta đều giống như các nhân vật trong câu chuyện *Phù thủy xứ Oz* (Sư Tử, Bù Nhìn và Người Thiếc), đi tìm ở bên ngoài một lời tiên tri nào đó giúp ban cho ta những sức mạnh mà ta bí mật sở hữu nhưng không biết chúng ta có. Nếu bạn mơ thấy mình đánh bại một con rồng, hoặc bay lượn tự do, hoặc yêu cầu phá bỏ những rào cản, hãy chú ý đến những hình ảnh này. Bạn đang được xem một hình ảnh chính xác hơn nhiều về bản thân so với bạn có thể nhận ra.

Theo một nghĩa rất thực tế, những giấc mơ của bạn cho phép bạn nắm lấy sức mạnh và khả năng của mình để phát triển và sáng tạo. Tôi khuyến khích bạn hoài nghi về những nghi ngờ trước đây của mình về bản thân, và khẳng định với bản thân rằng các nhân vật anh hùng thường xuất hiện trong giấc mơ là chính bạn. Tôi tin rằng bạn sẽ nhận ra rằng trong cuộc sống cũng như trong các giấc mơ, *chính bạn* là người anh hùng mà bạn đang chờ đợi.

Thư mục trích dẫn và tài liệu tham khảo

Chương 1

“Tôi tự hỏi giấc mơ ấy có ý nghĩa gì…”

G

ayle Delaney, Living Your Dreams, Harper & Row, 1981, p. 136: “The Many Faces of Inspiration.” Các giấc mơ truyền cảm hứng được mô tả mang đến những cảm giác tựa như tri thức thuần túy. Những giấc mơ này có thể khó được nhớ lại, cũng như phân tích vì đa phần nội dung của chúng đều khá khó nắm bắt.

Patricia Garfield, Creative Dreaming, Ballantine Books, 1974, p. 199. Garfield đề xuất rằng các hình ảnh trong mơ là rất quan trọng, chúng có thể được dùng trong thiền định, định hướng bản thân cũng như phát triển cá nhân.

Chương 2

Điều chỉnh thấu kính, nhìn vào bên trong

Gayle Delaney, Living Your Dreams, Harper & Row, 1981, p. 5. Delaney gửi gắm đến những người thích phân tích giấc mơ một ẩn dụ vô giá; rằng mỗi chúng ta đều mang trong mình các “sản phẩm” là giấc mơ; và mô tả các thành tố giấc mơ như các “nhân vật,” “bối cảnh,” “đạo cụ,” và “hành động”. Phép loại suy này mang đến một bước ngoặt trong cách tôi khái niệm hóa các giấc mơ cũng như các thành tố giấc mơ.

June Singer, “A Jungian Approach to Dreamwork,” Dreamtime and Dreamwork: Decoding the Language of the Night, edited by Stanley Krippner, Jeremy Tarcher/ Perigee, 1990, p. 64. Singer tranh luận rằng, những giấc mơ vốn được tạo ra một cách toàn thể, thống nhất chứ không manh mún mảng miếng như cái cách mà những quá trình suy tưởng có ý thức

thường dùng để xử lý thông tin. Bà gọi tiến trình vô thức này như một dạng "chủ tâm phân tán". Các chi tiết vô hình với trí óc có ý thức thật ra lại khá tường minh với tiềm thức.

Jeremy Taylor, Where People Fly and Water Runs Uphill, Warner Books, 1993, "What You Should Know About Dreams: Ten Basic Assumptions," pp. 3 – 11. Taylor đề xuất rằng "mọi giấc mơ đều đến [với bạn] để phục vụ cho sức khỏe và sự toàn vẹn [của bạn]," và rằng chỉ người nằm mộng mới có thể chắc chắn về ý nghĩa mà giấc mơ của họ bao hàm.

Chương 3

Nhật ký giấc mơ: Công cụ ghi nhớ

Ann Faraday, The Dream Game, AFAR Publishers, 1974, "Keeping a Dream Diary," pp. 37 – 48. Faraday khuyến khích những người thích giải mã giấc mơ hãy giữ bên mình một quyển nhật ký ghi chép lại tất cả các chất liệu từ giấc mơ mà họ nhớ được, không bỏ qua bất kỳ chi tiết nào dù là nhỏ nhất, ghi chép lại tất cả. Bà cũng khuyến khích hãy lưu lại càng nhiều giấc mơ mỗi đêm càng tốt.

Chương 4

Ngôn ngữ của giấc mơ

Ann Faraday, The Dream Game, AFAR Publishers, 1974, "Why the Universal Language Has No Dictionary," pp. 51 – 66. Faraday khéo léo lý giải niềm tin hiện thời phổ biến giữa những người thích giải mã giấc mơ, rằng các hình ảnh trong mơ được thiết kế để thổ lộ chứ không phải để che giấu ý nghĩa, vì thế một hình ảnh trông kỳ quặc thật ra có thể là một dạng thức nên thơ của cảm giác, hành động và các trải nghiệm sống chủ quan, hoàn hảo gần như Toán học trong việc biểu tượng hóa những gì [mà hình ảnh kỳ quặc này] mô tả. Sự kỳ quặc nằm trong sự kìm hãm các nhãn quan mà qua đó ta nhìn các biểu tượng, chứ không thực nằm trong biểu tượng như là chính nó.

Louis Mehl, Mind and Matter, Mindbody Press, 1986, discussion of symbolization, p. 106. Mehl – một thầy thuốc chữa trị theo cách tiếp cận toàn thể, mô tả khả năng của tâm trí con người, có thể tạo nên các biểu tượng cho

bệnh tật, sức khỏe và các bình diện khác nhau của cái tôi.

Chương 5

Kỹ thuật 5 bước

Gayle Delaney, Breakthrough Dreaming: How to Tap the Power of Your 24-Hour Mind, Bantam Books, 1991, "Unlocking the Secrets of Your Dreams," pp. 46 – 75. Delaney giải thích tầm quan trọng của việc giữ óc khôi hài kết hợp với sự tôn trọng trong giải mã giấc mơ cũng như việc đưa ra nhiều gợi ý tuyệt vời về biểu đồ hóa các giấc mơ và viết các khung sườn của những thành tố quan trọng trong mơ.

Jeremy Taylor, Where People Fly and Water Runs Uphill, Warner Books, 1993, Appendix II: Some Basic Hints for Working with Your Dreams by Yourself, pp. 263 – 68. Taylor đề xuất các cách tiếp cận sáng tạo trong việc phân tích các giấc mơ khó hiểu. Các đề xuất bao gồm vẽ giấc mơ, diễn lại hành động trong mơ, và tạo ra một phiên bản rút gọn của giấc mơ đó, bao gồm các thành tố về mặt cảm xúc.

Chương 6

Các ẩn dụ và biểu tượng điển hình

Patricia Garfield, The Healing Power of Dreams, Simon & Schuster, 1992, "Forewarning and Diagnostic Dreams," pp. 86 – 114. Garfield có tài năng thiên bẩm trong việc nhận ra các ẩn dụ về hình thể và các biểu tượng trong mơ. Bà gửi đến độc giả các hướng dẫn vô giá, để học cách phân biệt giữa các dấu hiệu hình thể mang tính cảnh báo trong mơ và các thành tố có tính biểu tượng mang trong mình ý nghĩa tâm lý chứ không phải hình thể/thân thể.

Patricia Garfield, Women's Bodies, Women's Dreams, Ballantine Books, 1988, "Women's Sexual Dreams," pp. 118 – 36. Garfield chia sẻ các ví dụ về giấc mơ thấy rắn, giường chiếu, các vật thể có hình dáng giống sinh thực khí và các động vật hung tợn như biểu tượng của năng lượng nam tính cũng như các chủ đề về tính dục.

Louise L. Hay, You Can Heal Your Life, Hay House, Inc., 1984, pp. 150 – 88.

Hay, một nhà tham vấn và giáo viên, đưa ra một danh sách các bộ phận cơ thể, bệnh tật và các liên kết tâm lý của chúng cũng như các ý nghĩa mà bà đã chắt lọc từ kinh nghiệm hàng thập kỷ – làm việc với các bệnh nhân mắc bệnh mãn tính và nan y.

Robert H. Hopcke, Men's Dreams, Men's Healing, Shambhala, 1990, "The Dream of the Adolescent Cop," pp. 41 – 74. Hopcke – một nhà phân tâm theo trường phái Jung, chuyên làm việc với cánh mày râu và các giấc mơ của họ, cho biết các thông tin nội quan về những chủ đề thiên về hành động trong các giấc mơ của đàn ông, cũng như các vấn đề của phái mạnh với quyền lực áp chế và sự tự chủ (đôi khi được mô tả trong mơ dưới hình ảnh cảnh sát và các hình tượng quyền lực khác).

Zev Wanderer and Tracy Cabot, Letting Go: A 12-week Personal Action Program to Overcome a Broken Heart, Dell, 1987. Thất tình – vỡ tim, là một trong những vấn đề thường đến trong mơ với tần suất lặp lại định kỳ, và thường trỗi lên mỗi dịp kỷ niệm, một cách rõ ràng và chính xác; giúp cho người giải mã giấc mơ nhận ra dáng hình của những nỗi sợ cá nhân và cung cách mà những nỗi sợ này tạo thành việc phủ nhận tiềm năng tìm được tình yêu.

Chương 8

Những giấc mơ phi thường

Gayle Delaney, Breakthrough Dreaming, Bantam Books, 1991, "Nightmares, Recurring Dreams, and Common Dream Themes," pp. 353 – 78. Delaney bàn luận về những cơn ác mộng và những chủ đề thường gặp trong các giấc mơ.

Jon Klimo, Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources, Jeremy Tarcher, Inc., 1987, "Dream Channeling," pp. 185 – 204. Klimo bàn luận về những lý do khả dĩ vì sao trạng thái nằm mơ có thể là một nguồn tài nguyên dị biệt. Theo một vài cách nhìn, trạng thái khi mơ, tương đương với trạng thái "trance" – thôi miên, của các đồng cô hoặc của những người hành thiền, và "cái tôi trong mơ dường như dễ tiếp nhận những kiểu giao tiếp dị thường hơn là khi còn tỉnh". Klimo tin rằng những người nằm mộng thấy nhận được các thông tin và thấy rằng những thông tin

đó vượt hơn những gì họ thường biết, có lẽ nên tin hơn vào các trải nghiệm của mình, vận dụng lẽ thường cũng như trực giác cá nhân để làm chuẩn cho niềm tin của mình.

Stanley Krippner, Dreamtime and Dreamwork, "Tribal Shamans and Their Travels into Dreamtime," pp. 185 – 93. Krippner đề xuất rằng chúng ta nên ghi nhận sự cởi mở của các cư dân bản địa – họ chấp nhận các tác động và thực tại của những trải nghiệm mà giấc mơ mang đến. Nếu có điều gì bộc khởi trong giấc ngủ "hành động này được xem như là thật, theo một cách nào đó". Đây là một lối nghĩ hữu ích cho những ai yêu thích giải mã giấc mơ có thể thử: Nếu bạn trải qua một trải nghiệm trong mơ, theo một cách nào đó, bạn đã không còn như trước. Để phát triển và khám phá bản thân, người nằm mộng bắt đầu tôn trọng giấc mơ như mang trong mình một phần hiện thực sớm chừng nào, thì thành quả của việc giải mã giấc mơ sẽ đến càng nhanh và càng sâu sắc chừng nấy.

Stephen LaBerge, Lucid Dreaming, Ballantine, 1985, "The Practical Dreamer: Applications of Lucid Dreaming," pp. 167 – 96. LaBerge mô tả một "giấc mơ chữa lành" trong đó sự tương tác minh mẫn với hình ảnh trong mơ đóng vai trò như chất xúc tác cho việc chữa lành.

Melvin Morse, Closer to the Light, Villard Books, 1990, "The Pure Light," pp. 115 – 34. Morse là một bác sĩ nhi nổi tiếng với khám phá về trải nghiệm cận tử ở trẻ em, ông tả lại các mô tả phổ quát của bọn trẻ về thứ ánh sáng thuần khiết và mang tính chuyển đổi, không chỉ soi đường mà còn dẫn đến các cảm xúc (về tình yêu). Mô tả về thứ ánh sáng này còn phổ biến ở những người nằm mơ, khi họ nhớ tới các giấc mơ về ánh sáng. Những người nghiên cứu tìm kiếm những lý giải khả dĩ/những mối nối giữa các giấc mơ về ánh sáng có thể tham khảo thêm các nghiên cứu từ Morse.

Michael Talbot, The Holographic Universe, Harper Collins Publishers, 1992, pp. 1 – 50, 206, 209 – 10. Talbot bàn luận về mô hình toàn ký của nhận thức và khả năng cả vũ trụ này vận hành bằng một mô hình toàn ký. Ông đề xuất lý luận này như một lý giải cho các hiện tượng như ngoại cảm, tiền-nhận-thức và mô thức liên tục lặp đi lặp lại của thực tế các ý nghĩ và niềm tin của chúng ta.

Joan Windsor, The Inner Eye: Your Dreams Can Make You Psychic,

Prentice-Hall, 1985, "Dream Interpretation," pp. 115 – 22. Windsor cung cấp những gợi ý hữu ích trong việc phiên dịch giấc mơ hàm chứa các chủ đề liên-cá-nhân, chấp nhận các khả năng và kiểm tra những liên hệ của chúng đến các vấn đề trong đời sống thực tiễn.

Chương 9

"Nhà máy giấc mơ thân mến…" – Cột tin tư vấn hằng đêm của bạn

Gayle Delaney, Living Your Dreams, Harper & Row, 1979, pp. 20 – 32. Delaney ủng hộ việc sử dụng một "câu thần chú tập trung nằm mơ" trước khi ngủ như một phương pháp xúc tác cảm ứng các giấc mơ về các chủ đề hay câu hỏi nhất định.

Ann Faraday, The Dream Game, AFAR Publishers, 1974, "Asking Your Dreams for Help," pp. 142 – 68. Faraday đề xuất viết ra yêu cầu thật dễ hiểu dưới dạng đoạn văn, gửi đến phần nội tâm hay "phần quyền lực giấc mơ" trước khi đi ngủ, và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phải ghi lại bất kỳ điều gì diễn ra trong mơ, bất kể tình tiết đó xuất hiện trông như có liên quan đến yêu cầu đã được đặt ra trước đó.

Patricia Garfield, Creative Dreaming, Ballantine Books, 1974, "Inducing Dreams," pp. 24 – 36. Garfield mô tả khung sườn nội tâm và các điều kiện thể lý lý tưởng để chọn một chủ đề trong mơ và thành công trong mơ thấy điều bạn đã chọn.

Chương 10

Chia sẻ giấc mơ với người khác

Stanley Krippner, PhD, editor, Dreamtime and Dreamwork, Jeremy Tarcher/ Perigee, 1990. Deborah Jay Hillman, "The Emergence of the Grassroots Dreamwork Movement," Dreamtime and Dreamwork, pp. 13 – 20. Hillman mô tả sự phát triển của các nhóm giải mã giấc mơ và các phương pháp phổ biến nhất để chia sẻ và khám phá giấc mơ trong bối cảnh hội nhóm. Bà khuyến khích người đọc chuyển dịch đến một vị trí nắm quyền và tự tin với các giấc mơ của mình – một nhận định mang tính hiện đại và dịch chuyển từ hệ hình áp đặt từ các chuyên gia – xuống những người không chuyên, sang

mối quan hệ thân mật, cá nhân với các giấc mơ của chính bạn và những quyền năng mà chúng chứa đựng.

Robert Van de Castle, PhD, Our Dreaming Mind, Ballantine Books, 1994, p. 467. Van de Castle bình luận rằng khám phá các giấc mơ của riêng bạn cũng như biến việc quan sát các ký ức về giấc mơ thành thói quen sẽ ngày càng dễ đạt đến.

Chương 11

Từ đây ta đi đâu

Lewis Engel and Tom Ferguson, Imaginary Crimes: Why We Punish Ourselves and How to Stop, Houghton Mifflin Company, 1990, "Running Away From Happiness: Why We Avoid Intimacy, Pleasure, and Sexual Fulfillment," pp. 146 – 68. Đây là một lý giải tuyệt hay về hiện tượng tránh né hạnh phúc; cái cách mà nó ngụy trang như lý lẽ trong mô thức suy nghĩ của chúng ta, và cái cách mà chúng ta có thể quyết định tự thả mình ra khỏi ngục tù này bằng cách trở nên tỉnh táo về các mô thức này cũng như quyết định ôm lấy đời mình, mở ra những hướng đi mới.

Al Siebert, The Survivor Personality, Berkley/Perigee Books, 1996, p. 29, 36, 170. Siebert mô tả giá trị của sự phát triển cá nhân và tiến hóa trong chọn lựa hợp tác và quý trọng các phẩm cách mang tính nghịch lý hay đối nghịch trong chính bản ngã [của mỗi người].